TUDOR ILIE LIVIU GHEORGHE

ARMONIE PRIN AROMOTERAPIE

GHID PRACTIC



Centrul de cercetări DACIA-MEDICA

TUDOR ILIE

LIVIU GHEORGHE

ARMONIE PRIN AROMOTERAPIE

- GHID PRACTIC -

EDITURA ATMA
BRAȘOV
1997

I.S.B.N. 973-96739-0-2

INTRODUCERE

Această lucrare își propune să prezinte câteva din perspectivele deschise în domeniul vindecării și armonizării ființei umane de o veche ramură medicală tradițională, revenită acum în actualitate: terapia cu ierburi aromatice. Selecția noțiunilor prezentate în această lucrare a fost făcută după criteriul practic, urmărindu-se în același timp să fie dechise cât mai multe perspective asupra acestei terapii și să fie oferite cele mai eficiente proceduri, remedii și rețete spre a fi aplicate.

Cartea este structurată în două secțiuni:

Secțiunea I tratează această terapie având în vedere mai ales utilizarea uleiului esențial obținut prin extracție din plante aromatice.

Secțiunea a II-a oferă o viziune mai largă asupra aromoterapiei, punându-se accent pe folosirea plantei aromatice ca întreg.

Pentru a oferi o informație cât mai completă asupra aromoterapiei, ca modalitate complexă de însănătoșire și echilibrare a ființei umane, am selectat și prezentat aici noțiuni din: medicina chineză (taoistă), medicina străveche indiană (Ayurveda), din istoria tradițiilor medicale ale popoarelor antice și medievale, din medicina populară românească. În primul capitol am prezentat și o inedită viziune asupra organelor de simț, a rolului și influenței lor asupra ființei umane prin prisma științei yoghine.

Indicațiile de armonizare ale ființei prin intemediul aromelor naturale din plante sunt formulate având în vedere și câteva din noțiunile de medicină tradițională chineză și indiană din această carte. Fiecare termen împrumutat din limba chineză sau sanskrită folosit în această lucrare este explicat chiar în text, atunci când este întâlnit prima oară și în INDEXUL SELECTIV aflat la sfârșitul lucrării.

Am considerat necesară o abordare deschisă, lipsită de prejudecăți a sexualității și erotismului, a modului în care aromoterapia poate influența armonios această latură atât de complexă a vieții umane. Această abordare a fost făcută prin prisma datelor științifice deținute la ora actuală, corelate cu informațiile culese din știința popoarelor antice în domeniul erotismului și al sexualității.

Aproape jumătate din lucrare este destinată exclusiv laturii practice a acestei terapii, cuprinzând acțiunile și indicațiile, precum și multe rețete de prepare ale celor mai cunoscute plante aromatice din țara noastră.

În prima parte este prezentat succint modul în care putem efectua un masaj cu esențe volatile, modul de realizare a preparatelor pentru masaj, modul în care se face o baie aromatică, o inhalație, o aromatizare, sau care sunt criteriile după care putem selecta uleiul cel mai potrivit pentru noi.

În cea de a doua parte sunt prezentate avantajele și dezavantajele utilizării plantelor aromatice, categoriile de boli în care le putem folosi cu

succes. Este arătat modul de preparare al tincturii, al uleiului pentru fricționări, al siropului natural, al oțetului aromatic, al infuziei, al decoctului ș.a. Sunt descrise detaliat **40 de plante** cu numeroase rețete de preparare casnică a unor remedii foarte eficiente care acoperă ca acțiune terapeutică o gamă foarte vastă de afecțiuni.

La fiecare plantă aromatică în parte am prezentat ceea ce noi am numit "efecte asupra psihicului și mentalului". Aceste efecte psihomentale pe care le au plantele aromatice au fost selectate din ceea ce se cunoaște despre aceste plante în tradiția populară românească, în tradițiile medicale ayurvedice și taoiste, în urma studiilor unor autori occidentali: Michael Kraus, Jean Valnet, Maurice Messegue, David Frawley, Vasant Lad ș.a.

Pentru o mai rapidă orientare în această lucrare vă recomandăm folosirea cuprinsului aflat la sfârșit.

Autorii

A. Simțul olfactiv - primul din cele 5 simțuri ale ființei umane

Cu toții suntem supuși la o serie de influențe, recepționate pe diferite niveluri, de către organele de simț. Cine nu a sesizat liniștea binefăcătoare la țară, în amurg sau cântecul păsărilor din pădure, în contrast cu zgomotele unui mare oraș? Cine nu a respirat gol, prin toți porii aerul pur al unei păduri sau de la țărmul mării, nu s-a bucurat de mângâierea blândă a vântului, a soarelui, nu s-a înfiorat mergând desculț pe iarbă, în contrast cu "sufocarea" hainelor și a încălțămintei de zi cu zi?

Toți sau aproape toți am avut și avem asemenea experiențe, dar din nefericire adeseori sunt prea scurte așa încât putem afirma prin contrast că mai tot timpul suntem *"bombardați"* de stimuli nefaști, dizarmonioși, modul natural de a trăi devenind un "lux". Consecințele "traiului artificial" (nenatural) sunt vizibile la tot pasul, în forme mai mult sau mai puțin agravate, de la bolile cauzate de stress, la nervozitate, la controlul mai dificil asupra minții, stările generalizate de disconfort psihic etc. Acest "bombardament" cu stimuli artificiali, nefirești ființei umane este mai sesizabil la nivelul auzului, simțului tactil și văzului și mai ascuns (și prin asta cu consecințe mai grave) la nivel de gust și miros. Într-adevăr, dacă privim atenți la alimentația covârșitoarei majorități a oamenilor, vom observa că nici 25% din hrană nu mai este naturală, gusturile și mirosurile originale ale produselor naturii fiind substituite de cele ale excitanților chimici. Examinând mirosurile cu care se confruntă omul zilelor noastre, vom constata că nici măcar 25% din ele nu mai sunt naturale sub avalanșa de deodorante, săpunuri, șampoane, aromatizate toate pe cale artificială. Aceste mirosuri artificiale, mult mai puternice, agresive, înlocuiesc toate mirosurile naturale ducând, putem spune, chiar la o pervertire a acestui simț, manifestată la unii prin preferința pentru mirosuri din ce în ce mai stridente, până la cele 100% nocive, cum ar fi cel al tutunului, alcoolului, combinații ale celor două, și altele, la fel de grosiere și perturbatoare. Se pare că multe dintre maladiile secolului (și migrena și alergia sunt cele mai ilustrative în acest sens) sunt produse de influența nefastă a acestor excitanți.

Soluția, pentru a ne reeduca simțul olfactiv, care este intim corelat cu multe alte procese desfășurate la nivel vital, psihic și mental, ar fi selectarea mirosurilor, așa cum selectăm și alimentele, muzica pe care o ascultăm, imaginile pe care le privim etc. La fel ca în alimentație și nu numai, este necesară revenirea la Natură, la sugestiile benefice pe care ea permanent ni le oferă și prin intermediul simțului olfactiv.

Privite dintr-un anumit punct de vedere, procesele de percepție în sfera olfactivă, sunt, indiferent dacă suntem conștienți sau nu, procese de

rezonanță cu anumite energii vitale, psihice și mentale. Modul acesta de a privi ne explică de ce un miros plăcut, natural, generează o senzație de bine, ne oferă o mică bucurie, în timp ce altele ne dezgustă, ne stresează, ducând uneori chiar la o stare de rău fiziologic. La acest nivel de percepție ne putem da seama că o esență naturală conține mult din energia plantei din care provine, transferând sau amplificând în structura umană prin rezonanță acest tip de energie, în timp ce mirosurile artificiale sunt relativ moarte, având doar calitatea de excitant cu toate consecințele ce decurg de aici.

Simțul olfactiv este la fel de important ca celelalte patru simțuri (gust, văz, pipăit, auz), deși este cel mai neglijat. Trebuie să devenim conștienți că, la fiecare nivel, noi suntem sugestionați în permanență, armonios sau dizarmonios. Un miros frumos ne induce o stare armonioasă, așa cum un copac cu flori ne impresionează și ne generează o stare de fericire sau cum cântecul păsărilor ne induce o stare de bucurie.

Se pune problema să alegem influențele la acest nivel de percepție, măcar în măsura în care putem face acest lucru. Aceasta se înscrie în procesul de conștientizare și reorientare în sens benefic a tot ceea ce se petrece în universul nostru lăuntric, pornind de la grosier la subtil.

O privire inedită asupra relației între simțuri și celalte funcții ale ființei umane ne este furnizată de tradiția yoghină inițiatică. În viziunea yoghină se asociază fiecăruia din primii cinci centri de forță (chakras) unul din cele cinci simțuri. Astfel lui VISHUDDHA CHAKRA (centru subtil de forță situat în zona gâtului) îi corespunde simțul auzului, lui ANAHATA CHAKRA (centru subtil de forță situat în zona plexului cardiac) îi corespunde simțul tactil, lui MANIPURA CHAKRA (centru subtil de forță situat la doua degete sub ombilic) îi corespunde simțul văzului, lui SWADHISTHANA CHAKRA (centru subtil de forță situat cu trei degete deasupra clitorisului la femeie, și în zona de inserție a falusului la bărbat) îi corespunde simțul gustului, iar ultimului centru, MULADHARA CHAKRA (centru subtil de forță situat la baza coloanei veretebrale, între anus și sex) îi corespunde simțul mirosului. Deci, folosirea mirosului plantelor aromatice se adresează primului centru de forță MULADHARA CHAKRA, numit și "centrul rădăcină"[1].

Acest centru subtil de forță conferă ființei priza de conștiință asupra existenței concrete, în plan fizic controlând voința de a trăi, instinctul de conservare, starea de siguranță lăuntrică, încrederea în sine la nivel fizic, dorința de acumulări materiale și confort. În cazul unei dinamizări armonioase a centrului rădăcină, ființa umană este dotată cu perseverență, fermitate, constanță, este abilă în ceea ce privește comportamentul în lumea fizică (concretă), este dotată cu o mare **vitalitate**

---

[1] Simțul mirosului este dintr-un punct de vedere evoluționist PRIMUL ca apariție, cel mai vechi și cel mai complex simț fizic.

și rezistență. În cazul unei dinamizări dizarmonioase a acestui centru de forță, mai ales când este asociată și cu o dominantă a ființei la acest nivel (mereu sau pe anumite perioade de timp), apare un comportament anormal și stări negative așa cum ar fi : lăcomia, lenea, somnolența, inerția, încetinirea proceselor mentale, violența, avariția, posesivitatea, egoismul acerb, atașamentul gregar, fizic. Fără a fi pesimiști putem spune că oamenii, societatea acestui sfârșit de mileniu se confruntă într-o măsură foarte mare, covârșitoare uneori, cu problemele legate de dinamizarea dizarmonioasă a acestui centru de forță. Dacă ne amintim numai de expresia devenită din păcate idee forță pentru mulți oameni "Banii n-au miros"- o tristă încununare a avariției, egoismului, și lipsei de gândire- ne putem da cu ușurință seama de unde provin o bună parte a relelor acestei lumi și, nu în ultimul rând, de rolul în anumite procese de conștiință al acestui simț olfactiv. În tradiția menționată este considerată ca fiind foarte utilă o autoanaliză periodică, lucidă, atentă pentru a vedea care sunt propriile noastre deficiențe legate de acest nivel. Multe din momentele în care am fi putut fi generoși și nu am fost, sau poate drumul nostru lent de până acum, sau insensibilitateta, lenea, autocomplacerea, agresivitatea (în comportament sau exprimare, sau în susținerea unor opinii) pe care unii ne-o reproșează au rădăcini în **dizarmonia** și predominanța (în anumite momente) a "***centrului rădăcină***". Prin practicarea unor exerciții specifice(întâlnite în practica Yoga ca și în alte sisteme spirituale) se poate ajunge la armonizarea, rafinarea și controlul energiilor subtile[1] manifestate la nivelul lui MULADHARA CHAKRA.

Acest centru, MULADHARA CHAKRA, este una din porțile noastre de comunicare și schimb de energie cu exteriorul, prin intermediul influxurilor subtile pe care le primim sau emitem. Asimilarea de energii subtile la acest nivel prin hrană, miros etc., care pot fi mai mult sau mai puțin bune, predominanța unora sau altora din aceste energii, corelată cu capacitatea noastră de control (pe acest nivel), are drept rezultat o stare mai mult sau mai puțin armonioasă, resimțită vital, psihic și mental. Bineînțeles că noi putem fi conștienți sau nu de existența și de calitatea acestei energii subtile captate în flux continuu prin procese de rezonanță în universul nostru lăuntric, la nivelul lui MULADHARA CHAKRA. De exemplu, mirosul frumos și subtil al busuiocului pe unii îi lasă insensibili, alții doar îl observă, alții îl observă și intră într-o stare de încântare (care și ea poate fi mai mult sau

---

[1]Prin noțiunea de **energie subtilă** se înțelege în acest context o anumită formă de energie, invizibilă vederii obișnuite, care hrănește și susține (acționând prin procese de REZONANȚĂ la nivelul centrilor de forță), în mod nebănuit de cei mai mulți oameni, diferitele procese care se desfășoară în ființă- de la cele mai simple și clar sesizabile la nivelul structurii fizice, până la cele mai complexe procese psihomentale.

mai puțin intensă), în timp ce alții pot chiar să manifeste, o stare de rău fiziologic la contactul cu acest miros, care, dealtfel, este în mod obiectiv plăcut și rafinat. Reacția fiecăruia este dictată de starea de conștiență și de armonie la acest nivel. Întotdeauna armonizarea la nivelul lui MULADHARA CHAKRA determină o percepție obiectivă a energiilor subtile specifice, modulate în sfera de manifestare a simțului olfactiv.

Lucrurile sunt, însă, mult mai complexe, mirosul intrând în procese foarte fine și subtile cum ar fi cel al intuiției, de exemplu, și aici avem câteva expresii uzuale care susțin.perfect această afimație: " am mirosit ceva " sau "lauda de sine nu miroase a **bine**" și exemplele ar putea continua. Este bine de știut că, anumite arome dau o emoție mistică, în timp ce altele conferă protecție în fața entităților negative sau conferă anumite nuanțe trăirilor erotice. Astfel, folosite în mod inteligent, anumite arome ne pot întregi personalitatea. ***Putem asimila de la plante, prin rezonanță, o parte din forța și farmecul lor, amplificând lăuntric energia subtilă necesară armonizării ființei noastre pe multiple planuri***, iar acest lucru ne poate fi obiectivat de cei din jur. Mirosul are deci o importanță mult mai mare decât s-ar putea crede.

Să privim acum în timp și să observăm amprentele utilizării aromoterapiei..

B. Definiție, istoric

Prin definiție, aromoterapia este o ramură a terapeuticii naturiste, mai precis a fitoterapiei, care urmărește vindecarea unor afecțiuni folosind un grup de substanțe deosebit de complexe, secretate de plante, numite uleiuri volatile, uleiuri esențiale sau uleiuri aromatice.

Originea acestei terapii se pierde în negura timpurilor. Afirmarea aromoterapiei ca știință a apărut în Egiptul Antic, unde au existat veritabili maeștri ai științei medicale care, intuind efectele deosebite ale uleiurilor volatile, le-au folosit cu un deosebit succes în prevenirea maladiilor infecțioase, precum și în tratamentul altor afecțiuni (digestive, hormonale, psihice). Ei au folosit, de asemenea, uleiuri aromatice în știința mumificării, pe care au stăpânit-o la perfecție, ajungând la performanța de a stabili un "termen de garanție" pentru conservarea mumiilor: 3000 de ani. Cercetările arheologice confirmă acest termen, modul în care a putut fi prevăzut rămâne, însă, un mister. Un mister este și modul în care s-a ajuns la descoperirea în Egipt, cu 4000 de ani în urmă, a distilării uleiurilor volatile și la crearea primului distilator.

În China, India, și nu numai, această terapie avea un loc cu totul special, aromele fiind utilizate atât în scopul prevenirii și tratării unor boli somatice, cât și pentru armonizarea psihicului și mentalului. Ayurveda - medicina străveche a Indiei, descrie pentru fiecare tip constituțional în parte anumite arome ce trebuiesc folosite pentru echilibrarea pe multiple nivele a

ființei umane. Dintre "ierburile pentru minte" recomandate de ayurvedici, majoritatea sunt aromatice. Ele acționează
conform deja cunoscutulu principiu al rezonanței, generând o anumită stare lăuntrică de care el are nevoie pentru evoluția sa la un anumit moment. Astfel, plantele, prin forma, mirosul, gustul, culoarea și energia subtilă aferentă ei, influențează benefic sfera vitală și psihomentală a individului, fiind capabile să inducă sau să faciliteze inducerea unei stări de încredere în locul unei stări de anxietate, unei stări de dinamism interior în locul unei stări de moleșeală, unei stări de pace în locul unei stări de iritabilitate ș.a.m.d. Terapeuții ayurvedici, prin utilzarea plantelor aromatice, nu creau o dependență a pacientului de un medicament. Ei, cunoscând principiul rezonanței și faptul că o anumită rezonanță devine caracteristică ființei ce o menține (sau este ajutată să și-o mențină) un timp mai îndelungat, urmăreau ca, folosindu-se înțelept de proprietățile subtile ale aromelor, în corelație și cu alți factori, să producă în pacient o transformare în sens benefic.

În antichitate și apoi în Evul Mediu aromele plantelor nu aveau doar un rol terapeutic, ci și mistic fiind folosite în ritualurile aproape tuturor religiilor. Sanctuarele sfinte ale Orientului, deopotrivă cu cele ale Occidentului, emanau și încă mai păstrează parfumul delicat al smirnei, tămâiei, santalului și rășinilor, ce aveau rolul de a intensifica emoția mistică, conferind ființei umane o dispoziție cu totul specială de reculegere, predispunând către meditație și introspecție. Mulți contemporani ai sfinților aparținând diverselor religii și credințe religioase au relatat că mult timp după ce aceștia părăsiseră această lume, trupul lor continua să emane "miros de bună mireasmă"...

În anumite culturi, cum ar fi cea chineză, greacă veche, egipteană sau indiană aromele au și menirea de a face parte integrantă din limbajul și "ritualul" amoros.[1]

Pentru a întruchipa mai bine armonia și frumusețea naturii, femeile împrumută de la flori mirosul lor suav, de la copaci aroma lor plină de viață. Ritualurile sacre din temple sunt transplantate în jocul plin de farmec al iubirii, aromele din sanctuarele închinate lui Dumnezeu sunt difuzate în sanctuarele, tot sacre, ale iubirii . Practica aromatizării, îmbogățită cu noi și

[1]Pe lângă faptul că unele plante, esențele și derivatele lor sporesc emoțiile erotice și excitația sexuală, unele popoare și (sub) culturi au testat și inventat amestecuri de parfumuri afrodisiace, care acționează asupra corpului și a sufletului ca o simfonie bine orchestrată de stimulare olfactivă. Un astfel de exemplu este folosirea parfumurilor tantrice, aplicarea diferitelor mirosuri pe diferitele părți ale corpului. Un cunoscut text tantric, Pithamala - Mahatantra, are chiar un întreg capitol dedicat lui "deha ranjana", un termen sanscrit care se traduce prin: "parfumuri pentru asigurarea plăcerii în uniunea sexuală".

noi parfumuri ce induceau și întregeau tot atâtea noi trăiri, devine o artă ce trebuia învățată și stăpânită tot atât de bine ca arta masajului sau a muzicii. Iubiții se exprimă prin culoarea florilor dăruite, grația mișcării, sunetul vocii, atingeri tandre și prin anumite arome ale plantelor, alese și oferite cu grijă.

După antichitate, ce poate fi considerată ca perioadă de apogeu și pentru știința și arta pe care o reprezintă aromaterapia, au urmat perioade de suișuri și coborâșuri în recunoașterea și aprecierea valorii acestei terapii.

În Evul Mediu cronicile consemnează o neobișnuită imunitate la molimele devastatoare ale acelor vremuri a celor ce lucrau în branșa esențelor naturale din plante.

Mai este consemnată folosirea plină de entuziasm a esențelor aromatice la Curtea lui Ludovic al XIV-lea. Din păcate curtenii acelei vremi nu numai că nu preluaseră rafinamentul civilizațiilor orientale, dar nu țineau cont nici măcar de regulile elementare de igienă, folosind în schimb aromele din abundență. Aceasta l-a obligat pe "Regele Soare", asfixiat realmente, să interzică folosirea aromelor la curtea sa.

În ultimele două secole, esențele, sub formă de aromatizări, au fost folosite pe scară largă mai ales în scop terapeutic, pentru oprirea epidemiilor, fiind menționată folosirea lor în spitale și pe străzile marilor orașe.

C. Aromoterapia la români

La noi această practică a aromatizării, mai precis a fumigațiilor aromatice a fost păstrată neîntrerupt timp de secole în cadrul ritualului creștin ortodox. În limbajul curent românesc există și astăzi expresii și zicale ce evocă chiar anumite proprietăți subtile ale fumigațiilor aromatice. Dintre aceste proprietăți, cea mai cunoscută poate, este aceea de a alunga spiritele rele, de unde și cunoscuta zicală: "fuge ca d.... de tămâie". Cu toții mai cunoaștem expresii cum ar fi "cuminte - smirnă" sau "să-mi stai smirnă", "a tămâia pe cineva" (sensul inițial al acestei expresii era de a înnobila pe cineva, a-l pune în rând cu sfinții), "balsam pentru suflet" etc.

D. Aromoterapia în lumina științei

Actualmente aromoterapia se bucură în Occident de un interes deosebit, există facultăți de medicină ce au ca disciplină de studiu aromoterapia, medici, clinici specializate în aromoterapie, farmacii profilate numai pe desfacerea esențelor de plante, se editează anual noi cărți pe acest subiect. Aromoterapeuții alcătuiesc o categorie mai aparte în peisajul terapeuticii moderne, ei recunoscând acțiunea esențelor plantelor pe mai multe planuri asupra ființei umane. Ca atare, ei consideră vindecarea ca pe o armonizare pe mai multe niveluri ale ființei și nu ca pe o eliminare a

simptomelor, ca în cazul medicinii alopate.

Studiile efectuate mai recent confirmă practica de secole a formelor tradiționale de cercetare a plantelor. Se arată că, într-o categorie largă de afecțiuni, cel mai eficient extract aromatic este uleiul volatil (cunoscut și sub numele de esență aromatică, ulei esențial, ulei eteric ș.a.) Obținerea acestui ulei volatil se face prin mai multe metode: distilare, incizare, presare. Cea mai eficientă metodă este distilarea, randamentul fiind totuși foarte scăzut chiar și pentru această metodă (pentru unele esențe, cum ar fi menta, este sub 0,4%), ceea ce explică costul ridicat al unei cantități mici dintr-o esență naturală.

Formele în care sunt utilizate aceste uleiuri esențiale sunt și ele foarte variate, distingându-se: ***administrarea internă, masajul, aromatizarea, inhalația, baia aromatică***, care sunt, aplicațiile cel mai frecvent folosite.

Înainte de a vedea pe rând aceste modalități de acțiune prin aromoterapie, vom analiza câteva elemente și principii de medicină orientală menite să ușureze operarea prin **aromoterapie** în sensul ameliorării unor afecțiuni și armonizării ființei.

E. Câteva elemente și principii de medicină orientală (Ayurveda)

În medicina orientală, sunt cunoscute încă din vechime, anumite energii fundamentale care determină structurarea noastră ca ființe umane și care pot determina - în funcție de gradul de armonie în care se află la un moment dat- atât starea de sănătate cât și starea de boală.

În medicina străveche a Indiei, Ayurveda, sunt cunoscute trei astfel de principii, numite DOSHA. Prin termenul Dosha sunt desemnate cele **trei forțe subtile vitale primare** cunoscute sub numele de VATA, PITTA și KAPHA. Dosha este un termen generic, utilizat pentru a se face referiri la aceste trei principii vitale[1], care reprezintă factorii fundamentali de sănătate sau de boală pentru ființa umană.

---

[1]Medicina Ayurveda este în același timp un sistem medical practic și un sistem filozofic. Abordarea problemelor strict umane din punct de vedere legic, principial (similar cu abordarea unui fenomen fizic de către știința modernă) este puțin surprinzătoare pentru un occidental. În Ayurveda, după mii de ani de rafinare și structurare a cunoștințelor și noțiunilor, s-a ajuns la determinarea unor legi și principii extrem de precise după care se desfășoară orice proces în ființa umană. Dosha este o noțiune fundamentală pentru știința medicală, filozofică și umană Ayurveda, în același mod în care cele trei stări de agregare ale materiei sunt fundamentale pentru studierea dinamicii unui corp material.

1. Ce reprezintă de fapt aceste trei DOSHA ?

Traduse în Occident prin termenii "*vânt*" (VATA DOSHA), "*bilă*" (PITTA DOSHA)și "*flegmă*" (KAPHA DOSHA), ele reprezintă totuși mult mai mult decât substanțele sau manifestările desemnate de acești trei termeni. Substanțele desemnate de aceste cuvinte sunt de fapt, manifestări parțiale, pe un anumit nivel al structurii fizice, al celor trei DOSHA. Astfel, deși, spre exemplu, gazele intestinale sunt o manifestare a lui VATA DOSHA, aceasta reprezintă mult mai mult, fiind cea care guvernează toate mișcările existente în organism, sau diferitele mișcări ale corpului și minții, precum și activitatea electromagnetică a organismului. Asemănător, deși bila și secrețiile acide din organism sunt o manifestare a lui PITTA DOSHA, aceasta reprezintă mult mai mult, fiind cea care guvernează toate procesele din organism ce țin de transformare, sublimare, conversie a diferitelor substanțe și energii, precum și feluritele procese chimice care au loc în corp. Flegma, mucusul și alte secreții ale organismului reprezintă o anumită manifestare a lui KAPHA DOSHA, aceasta guvernând, de asemenea, procesele de creștere a corpului, puterea acestuia, echilibrul fluidelor în corp.

VATA, PITTA și KAPHA reprezintă, analogic vorbind, ***cărămizi*** care stau la baza structurării fiecăruia dintre noi, determinând prin combinarea lor complexă, întreaga varietate a caracteristicilor (fizice, dinamice, psihomentale și de comportament) ființelor umane. Înțelepții Ayurvedici care au menționat pentru prima oară aceste aspecte fundamentale, au oferit astfel posibilitatea de a identifica cu ușurință anumite **tipologii umane** (numite ***tipuri constituționale***) care au ca și criteriu de "clasificare" a diferitelor tipologii gradul în care se manifestă într-o anumită ființă umană aceste trei DOSHA. Prin cunoașterea acestor tipuri constituționale poate fi direcționat cu ușurință întregul proces terapeutic. Diagnosticarea și administrarea tratamentului este realizată astfel în mod precis pentru fiecare ființă în parte. În această situație, chiar dacă doi oameni suferă de aceeași afecțiune, dar au tipuri constituționale diferite, indicațiile de tratament vor fi date în mod distinct și nuanțat pentru fiecare dintre ei.

Un aspect important: atunci când fiecare dintre cele trei Dosha se află în stare de aromonie, de echilibru, ființa umană se bucură de o stare de sănătate și fericire. În momentul în care chiar numai una dintre aceste dosha-uri ajunge datorită unor factori agravanți[1] în starea de dezechilibru, atunci apare dizarmonia și mai apoi boala.

---

[1] Prin factori agravanți se înțeleg toate elementele (legate de: modul general de viață, alimentație, modul predominant de a raportare la anumite situații de viață, modul predominant de a gândi) care, dacă sunt inadecvate structurii noastre

2. Câteva direcții practice necesare pentru identificarea manifestării unei DOSHA într-o ființă umană

Prezența într-o proporție mai mare a unei DOSHA într-o anumită ființă va determina manifestări distinct sesizabile la nivel **fizic** (unde determină majoritatea elementelor legate de dimensiunile și proporțiile corpului, culoarea, ochilor, a părului, a pielii, conformația feței etc.), la nivel **dinamic** (unde determină ritmul respirator, intensitatea digestiei, modul de realizare al diferitelor mișcări și acțiuni etc.) și la nivel **psihomental** (determinând caracteristicile memoriei, ale gândirii, atenției, diferitele afinități sau repulsii etc.)

VATA DOSHA

Predominanța în structura ființei umane a acestei DOSHA determină un corp subțire, mai slab dezvoltat, fragil, uneori poate prezenta un aspect delicat. Apetitul și digestia sunt capricioase, variabile în timp. Somnul este agitat și de scurtă durată, acest tip constituțional având tendință spre insomnie. Au tendința de a vorbi și de a merge repede însă obosesc destul de ușor. Sunt persoane creative, active, agitate, fără odihnă. Atunci când VATA DOSHA este armonizată,ființa manifestă entuziasm, dinamism, este o fire energică. Manifestă o înțelegere rapidă, au o mare adaptabilitate a gândirii, sunt ființe intuitive și inspirate, sclipitoare. În cazul unei dizarmonii a lui VATA DOSHA sunt manifestate și trăsături negative cum ar fi: nervozitate, teamă, anxietate, intoleranță, neâncredere, nehotărâre, voință slabă, instabilitatea mentală generatoare de oscilații în idei, acțiuni, atitudini.

PITTA DOSHA

Predominanța în structura ființei umane a acestei DOSHA determină un corp cu dimensiuni medii, atletic, puternic, dar nu în aceeași măsură ca la KAPHA DOSHA, elastic. Persoanele având preponderentă această DOSHA au un metabolism puternic, o digestie foarte bună și un excelent apetit. Au tendința de a se mișca sigur, elastic, cu îndemânare. Somnul este de durată medie dar neîntrerupt. Atunci când PITTA DOSHA este armonizată se manifestă calități cum ar fi: voința, fermitatea, capacitatea de a controla și conduce, inteligența sclipitoare , simțul dreptății. În cazul unei dizarmonii, sunt manifestate trăsături negative cum ar fi: mânia, ura, gelozia, stări de iritabilitate, frustrare.

KAPHA DOSHA

Predominanța în structura ființei umane a acestei DOSHA, determină un corp bine dezvoltat, în general puternic, foarte bine proporționat, cu tendință spre îngrășare. Din punct de vedere fiziologic, persoanele având preponderentă această DOSHA au aspect regulat,

---

constituționale, dacă sunt lipsite de armonie, determină agravarea (amplificarea în mod dizarmonios a predominanței) unia sau mai multor doshauri în ființă.

digestia se desfăşoară în general lent, mănâncă destul de puţin. Au tendinţa de a se mişca încet. Somnul este profund şi de lungă durată. Procesele psihomentale se desfăşoară în cazul predominanţei acestei DOSHA mai lent comparativ cu PITTA sau VATA. Atunci când KAPHA DOSHA este armonizată, sunt manifestate în fiinţă trăsături de caracter cum ar fi: toleranţa, calmul, iertarea, iubirea, siguranţa şi încrederea în sine. În cazul unei dizarmonii, sunt manifestate trăsături negative ca: lăcomie, ataşament, invidie, posesivitate, avariţie, inerţie, apatie, încăpăţânare, depresie, zgârcenie.

3. Câteva indicaţii şi exemple de folosire a informaţiilor legate de cele trei DOSHA

Cele trei DOSHA sunt permanent într-o strânsă corelaţie şi interdependenţă. Din acest motiv este destul de rar cazul în care vom găsi anumite tipuri constituţionale pure (generate de manifestarea foarte pregnantă doar a uneia dintre cele treiDOSHA). Cel mai adesea vom întâlni tipuri constituţionale mixte, generate de prezenţa într-o măsură mai mare a 2 sau, mai rar, a tuturor celor 3 factori fundamentali de sănătate sau de boală (DOSHA). Cu toate acestea, anumite **manifestări** specifice fiecărei DOSHA pot fi sesizate cu uşurinţă în anumite situaţii.

Aşa cum am arătat, anumite manifestări de anxietate, teamă, nelinişte sau chiar numai agitaţie mentală accentuată corespund unei stări dizarmonioase a lui VATA DOSHA. În cazul în care sesizăm asemenea manifestări, putem folosi cu succes uleiurile volatile, plantele aromatice şi metodele de masaj indicate special pentru armonizarea lui VATA DOSHA. Vom constata că, în situaţia în care aplicăm aceste metode indicate pentru agravările lui VATA DOSHA, efectele complexe care apar vor determina dispariţia nu numai a unui singur simptom, ci a unei întregi game de probleme (pe care chiar le conştientizam mai puţin sau nu le vedeam ca fiind în legătură una cu cealaltă)[1]. Să luăm ca exemplu starea de uscăciune a pielii, care este un simptom tipic al dezechilibrului lui VATA DOSHA. Dacă vom realiza un masaj cu uleiuri din plante care diminuează VATA DOSHA vom putea constata după un anumit timp şi diminuarea stării de nelinişte, care, pentru noi, nu era asociată în mod evident cu acea banală uscăciune a pielii. În cazurile de agravare a acestei DOSHA apar adesea şi alte manifestări ca: stare de frig resimţit intens mai ales la nivelul extremităţilor, constipaţie, insomnie, stări de anxietate. Datorită faptului că aceşti trei factori de sănătate sau de boală (DOSHA-urile), sunt cei care realizează legătura între diferitele planuri

---

[1]Atât timp cât partea este bolnavă, întregul nu poate fi sănătos. Prin vindecarea părţii bolnave, starea de sănătate se va reflecta în întregul organism. Acesta este principiul după care se realizează această vindecare globală.

(fizic-psihic-mental) vom reuși, acționând astfel, să înlăturăm nu numai o singură manifestare de dezechilibru, ci chiar o întreagă gamă de manifestări corelate. Acesta este, de altfel, unul din avantajele majore ale acestei cunoașteri străvechi care este Ayurveda.

Diferitele stări de iritabilitate, de mânie, de frustrare, tendința de a critica foarte mult sau de a impune despotic anumite păreri, apetitul excesiv precum și alte stări "fierbinți", indică cu certitudine manifestarea unui dezechilibru al lui PITTA DOSHA. Acționând în mod compensator într-un asemenea caz cu ajutorul plantelor și masajului indicat pentru armonizarea lui PITTA DOSHA vom putea constata cu bucurie diminuarea stărilor neplăcute și vom putea de asemenea să prevenim anumite afecțiuni generate de un dezechilibru accentuat al lui PITTA DOSHA, cum sunt: diferitele forme de ulcer și afecțiuni ale stomacului, afecțiunile cardiace, diferite tipuri de afecțiuni ale pielii (iritații, inflamații, acnee etc.).

Un dezechilibru al lui KAPHA DOSHA se manifestă frecvent prin stări de lentoare, somnolență, inerție, încetinirea diferitelor funcții ale organismului (în special digestia), prin tendința de a mânca dulciuri în exces etc. Într-un asemenea caz dacă vom acționa constant, o perioadă mai lungă, administrând anumite plante aromatice potrivite, cu efect de dinamizare și încălzire a structurii ființei, realizând și anumite forme de masaj specifice pentru KAPHA DOSHA, vom putea constata reducerea gradată a unor astfel de manifestări. Aceasta ne va permite să evităm (în cazul în care nu s-au instalat deja) afecțiuni de genul alergiilor, răcelilor frecvente, sinuzitelor, amigdalitelor, diabetului, edemelor, diferitelor congestii (toate generate de un dezechilibru accentuat al lui KAPHA DOSHA)

Această prezentare succintă are rolul de a ușura înțelegerea noțiunilor ayurvedice incluse în lucrare, precum și aplicarea lor în cazul anumitor dezechilibre.

F. Administrarea pe cale internă a uleiurilor aromatice

În anumite afecțiuni, uleiurile volatile folosite intern sunt cel mai rapid remediu al aromoterapiei și al fitoterapiei. Aceste afecțiuni sunt cele **infecțioase**, dezechilibrele hormonale, dezechilibrele psihice, boli cauzate de stress, de un mod de viață necorespunzător etc.Vom vedea acum care sunt avantajele utilizării interne a uleiurilor esențiale:

- sunt **rapide** (în multe cazuri s-au dovedit mai rapide chiar decât medicamentele de sinteză);
- sunt **puternice(** un gram dintr-un ulei volatil este obținut din zeci sau sute de grame de plantă, constituind un **adevărat *concentrat natural***, eficient și în doze mici - de ordinul a câtorva picături). În anumite afecțiuni, cum ar fi de exemplu cistitele, o combinație simplă de uleiuri volatile

(cimbru+busuioc+mentă) este mai eficientă de câteva ori decât antibioticele de sinteză, care, de altfel, rămân adesea fără efect (în cazul cistitei);

- sunt **bine asimilate** de organism și nu necesită administrare în doze mari;

- datorită volatilității lor se răspândesc după adminstrare în întregul aparat digestiv și căile respiratorii, ceea ce le potențează considerabil efectul ;

- sunt **simplu de administrat** și manipulat;

Precauții ce trebuie luate în cazul administrării pe cale **internă** a uleiurilor volatile:

- trebuie să se respecte strict doza prescrisă în anexa ce studiază fiecare ulei în parte. În această privință merită amintită celebra afirmație a lui Paracelsus: "*Totul este otravă, ceea ce contează este doza*". O plantă aparent banală, cum ar fi menta, supradozată produce moartea prin asfixie. Pentru a nu avea neplăceri este bine, deci, să fim atenți, pentru că așa cum se afirma anterior, uleiurile volatile sunt prin excelență puternice;

- trebuie să ne asigurăm că nu avem **reacție alergică** la un anumit ulei esențial, aceasta se face prin mărirea progresivă a dozei pornind de la o doză mai mică (1/5 din doza normală);

-trebuie avut grijă ca uleiul să nu fie contrafăcut, caz în care pot apărea fenomene nedorite- imediate sau manifestate în timp. Practica acestei metode de tratament în Occident a cunoscut numeroase accidente produse de asemenea contrafaceri, accidente manifestate prin iritații, hemoragii interne, tulburări digestive, etc.

Numărul de doze care se administrează pe zi este variabil, fiind în medie de 3/zi, în bolile cronice 4/zi, iar în fazele acute ale unor boli ca astmul, bronșita, viroze grave, ș.a. se ia jumătate de doză din oră în oră. La copii și la constituțiile mai fragile numărul trebuie adaptat (de exemplu, o jumătate de doză pentru copii sub 10 ani, o treime de doză pentru copii sub 5 ani). Este de preferat ca uleiurile să se administreze simplu, fără miere sau apă, deoarece sunt mai ușor asimilate de organism și se dispersează mai ușor o dată ajunse în organism. Excepție fac persoanele care suferă de arsuri la stomac sau care sunt **ușor** alergice la uleiul respectiv, care este bine să fie luat în acest caz pe o linguriță cu miere și cu puțină apă.

Este bine de știut că administrarea de 3 ori pe zi a unui ulei volatil cu proprietăți antiseptice puternice (cum ar fi pinul, cimbrul, busuiocul sau menta) conferă o imunitate, cel puțin parțială, la epidemiile de gripă. În timpul unei asemenea epidemii, mai ales atunci când simțim că suntem obosiți, slăbiți sau că avem o rezistență mai scăzută, putem să ne ferim de neplăceri având în permanență o sticluță de esență la noi și folosind-o de câte ori este cazul. Chiar primele simptome apărute, putem opri procesul bolii administrându-ne din oră în oră câte una sau două picături din uleiul volatil ales.

Alegerea uleiului volatil pe care îl vom folosi se face prin stabilirea necesităților lăuntrice în corelație cu structura psiho-mentală a ființei. Considerăm a fi necesară o scurtă inițiere a cititorului în noțiunea de bioenergie și aceea de polaritate.

Odată cu pătrunderea în ultimele decenii în Europa a *"terapiilor-minune"* asiatice, au început să fie tot mai mult vehiculate anumite aspecte legate de bioenergie. Mulți știu astăzi de existența în ființa umană a două tipuri de energii: solare, masculine, yang (THA în sanskrită) și lunare, feminine, yin (HA în sanskrită). Aceste două energii sunt reprezentate în celebra yantră, devenită în ultimele decenii simbol al culturii orientale, YIN-YANG.

Întrebarea care se pune este: "Ce sunt, în definitiv aceste energii și care este influența lor asupra omului?"

Este dificil de definit substanța bioenergiei sau a energiei subtile, cum mai este ea numită. Cert este că existența bioenergiei nu mai este o superstiție. Ea fost pusă în evidență de mulți ani de către aparatele științei moderne. La ora actuală există diferite dispozitive optice sau senzori care pun în evidență existența unei aure energetice ce înconjoară toate corpurile însuflețite. Aceste energii influențează atât vitalitatea și procesele fiziologice, cât și activitatea psihică și mentală a individului. Orice tip de energie, mentală, psihică sau vitală, are o anumită polaritate. De exemplu, energiile vehiculate la nivel mental sunt în parte de polaritate yang, masculină și în parte de polaritate yin, feminină. Energiile masculine, la nivel mental, permit sinteza, emiterea ideilor, permit acțiunea la nivel mental. Energiile feminine permit recepționarea ideilor, analiza lor, și conferă o deschidere a ființei față de influențele exterioare. În exemplul dat se vede că, pentru a funcționa, mentalul uman are nevoie atât de prezența energiilor de tip yang, cât și a celor yin. Excesul de yin sau yang apare când una, respectiv cealaltă energie predomină în mod dizarmonios în ființă.

O persoană care are una din cele două energii, yin sau yang, în exces va prezenta anumite perturbări fizice, psihice și mentale. Se consideră că toate bolile au la bază un exces de energie yin sau yang.

Persoane cu o **structură diferită** având, însă, **același tip de energie în exces** (de exemplu, un exces de yin) **vor avea manifestări diferite**. La anumite structuri excesul de yin se manifestă prin supraponderalitate, flascitate a corpului, răceala pronunțată a extremităților corpului, tendință spre moleșeală, dificultate în a începe ceva, atașament față de obiecte și oameni, nevoie intensă de a primi afecțiune, disproporțioantă în raport cu capacitatea de a dărui afecțiune. Alte structuri vor manifesta acest exces de yin printr-o foame nestăpânită, o stare continuă de insatisfacție, de frustrare, sentimente violente neexteriorizate și care "macină" în interior. În fine, la o altă categorie excesul de energie lunară (yin) se manifestă

printr-un apetit capricios, o digestie mereu problematică, un corp subțire și lipsit de fermitate, o fantezie necontrolată, frecvente stări de frică intensă, de anxietate.

Excesul de yang la un tip constituțional se manifestă prin: energie vitală explozivă ce se cere mereu angrenată adesea chiar la nivel fizic, atașament activ, caracterizat de o grijă sufocantă față de cei apropiați, rigiditate exagerată la nivel mental, ceea ce face să apară o închidere aproape completă față de nou. La un altul excesul yang este caracterizat prin stări de febră, senzații continui de căldură, de congestie, stări psihice de furie de enervare foarte intense, spirit de luptă, dorință de a acționa, de a controla și de a munci exagerată. La o altă categorie acest exces de yang se manifestă printr-un neastâmpăr permanent, tendința de angrenare în acțiuni până la epuizarea totală, uscăciune pronunțată a corpului.

S-a constatat că anumite uleiuri sunt adecvate pentru o anumită ființă, în timp ce altele sunt prea *tari* sau, din contră, prea *slabe*, sau nu sunt potrivite ca polaritate (YIN, YANG), sau pentru tipul nostru constituțional.

Deci, dintr-o gamă de uleiuri cu același efect vom alege unul pe care să-l putem folosi curent ca reechilibrant al structurii noastre sau ca antiseptic, sau pentru tratarea unei maladii deja instalate (eventual cronicizate), sau în alte scopuri, având celelalte uleiuri la dispoziție pentru afecțiuni mai grave ori cu manifestări care nu sunt caracateristice structurii noastre.

De exemplu, pentru o ființă cu o structură mai fragilă și care simte afinități cu esența de mentă și de cimbru, este bine să folosească menta ca antiseptic, fiind mai blândă, lăsând cimbrul pentru cazurile *mai grele* (acesta fiind, în general mai puternic).

Uneori preferințele noastre nu sunt în acord și cu necesitățile noastre la un anumit moment. Ființele mai lente, melancolice, receptive (YIN) preferă adesea un ulei de portocale, în timp ce ființele hiperactive, agitate pentru care uleiul de portocale ar fi un bun reconfortant preferă cimbrul, care este un stimluent ș.a.m.d. De aceea este bine ca, atunci când facem alegerea, întâi să ne autoestimăm corect și apoi să vedem ce esențe ar fi mai adecvate momentului și nivelului de conștiință la care ne aflăm, cerând eventual și sfatul unui ayurvedist competent. Este bine să evităm să ne pripim sau să privim lucrurile unilateral. De exemplu, să acceptăm doar uleiuri din plante preponderent YANG pierzând din vedere calitatea sattvică[1] a unor uleiuri preponderent YIN.

---

[1]SATTVA - este una dintre cele trei tendințe fundamentale pe care le putem regăsi în întreaga manifestare (în întregul Univers): SATTVA, RAJAS și TAMAS. Succint, SATTVA reprezintă tendința ascendentă, spre armonie și puritate, dătătoare de aspirații elevate și claritate; RAJAS reprezintă dinamismul,

Există cazuri în care lucrurile par să se excludă unele pe altele, cum ar fi, de exemplu, cazul unei ființe de tip VATA neliniștită, agitată, prea activă, care are nevoie de un remediu relaxant (cum ar fi esența de lavandă sau de portocal), însă, în același timp, ființa respectivă prezintă și un exces de YIN, fiind anxioasă, având tendințe de depresie ce apar în valuri, necesitând un remediu puternic, care să-i dea un impuls pentru a ieși din rezonanța creată. În acest caz, vom acționa după legea primei necesități, preferând să începem prin a calma lucrurile folosind una din cele două esențe cu efect relaxant menționate anterior intern și extern (aromatizări). Apoi, trecem la tratamentul propriu zis de eliminare a dominantei YIN și de diminuare și armonizare a lui VATA, lucru la care se pretează foarte bine esența de ienupăr, care este în același timp YANG și ANTI-VATA. În continuare, este recomandat ca tratamentul să fie alternant și condus cât mai atent, nescăpând din vedere în continuare nevoia de destindere la toate nivelele, de relaxare pe care ființa cu structura descrisă anterior, touși, o cere. În acest caz putem folosi avantajul existenței unor multiple metode de tratament aromoterapeutic, putând acționa atât prin administrare pe cale internă, cât și extern, în cazul luat în discuție, mai ales prin aromatizări și masaj. Putem, așadar, să recurgem, periodic sau de câte ori este nevoie, la o aromatizare și un masaj blând, făcute ambele cu esențe cu efect relaxant și continuînd, în rest, tratamentul intern și extern de scădere și armonizare a lui VATA DOSHA în ființă și de echilibrare a polarității YIN-YANG cu ulei de ienupăr, busuioc etc.

Acest caz luat în discuție este menit să atragă atenția asupra adaptabilității și, nu în ultimul rând, a subtilității de care trebuie să dea dovadă cel ce conduce acest tip de tratament. În realitate, lucrurile sunt și mai complexe, mai ales dacă ținem cont și de faptul că **aromoterapia trebuie corelată atent** și, eventual, **gradat,** cu ceilalți **factori terapeutici** (dietă, fitoterapie generală,cromoterapie, hidroterapie, meloterapie, yogaterapie, masaj, alte forme de tratament), precum și cu stilul de viață, în general.

Iată acum în rezumat ce individualizează tratamentul pe cale internă cu esențe aromatice (față de cel extern și față de tratamentul cu alte remedii din plante):

- este rapid,
- acționează focalizat putând elimina sau alina într-un timp relativ scurt afecțiuni din cele mai diverse, la nivel somatic sau psihic. Datorită acestui fapt este de preferat să fie folosit pentru remedierea dezechilibrelor care este necesar să fie eliminate cel mai repede.
- necesită alegerea foarte atentă a remediului sau a remediilor, mai ales

---

tendința perturbatoare, agitația, mișcarea, iar TAMAS reprezintă tendința descendentă, inerțială, spre decădere și întunecare.

atunci când sunt administrate pe o perioadă mai îndelungată.

Mai trebuie știut că: utilizarea internă a uleiurilor esențiale **nu creează obișnuință, nu dă dependență, eficiența sa ca antiseptic nu poate scădea** ca urmare a apariției unor tulpini de microbi cu imunitate dobândită[1].

G. Utilizarea masajului în aromoterapie

Masajul este una dintre cele mai vechi metode de vindecare și armonizare cunoscute de om. Efectele sale deosebite au fost constatate încă din vechime, o dovadă fiind chiar una dintre afirmațiile lui Hipocrate, care considera masajul ca fiind unul dintre elementele care trebuie să fie cunoscute în mod obligatoriu de un bun terapeut. Masajul (și în mod special masajul cu ulei) este menționat în cele mai vechi tratate medicale clasice indiene - îmbogățite de-a lungul timpului cu elemente din științe tradiționale indiene ca Yoga și Tantra, constituind chiar o ramură distinctă a sistemului medical Ayurveda.

Masajul cuprinde manevre specifice cu un caracter variat: de la mișcări foarte fine și ușoare, bătăi ritmice, până la lovituri relativ puternice și frământări, în funcție de rezultatul terapeutic care se urmărește. Realizând procedurile de masaj în mod adecvat, toate funcțiile organelor corpului (piele, mușchi, nervi, glande etc.) sunt stimulate, iar impuritățile sunt eliminate cu rapiditate. Ființa ce recurge la această metodă terapeutică își regăsește astfel cu ușurință starea de tonus vital, dobândind în plus, pe lângă efectele curative specifice metodei și uleiurilor folosite, o stare de armonie, claritate reflectată la nivel psihic și mental. Ayurveda menționează ca indicații ale masajului: neurastenia, durerile de cap, insomnia, guta, reumatismul cronic, obezitatea, celulita, eczema cronică, seboreea, oboseala ș.a, dar și toate tulburările mentale și spirituale. Tot terapeuții Ayurveda au constatat efectele deosebite ale masajului în direcția activării inteligenței, vivacității, tonusului, ameliorării vitalității sexuale, a încrederii în sine și chiar a frumuseții naturale.

Eficiența masajului crește prin utilizarea unui anumit ulei aromatic simplu sau, de obicei, utilizat în combinație cu un "suport" care este ales individualizat funcție de constituția fiecărei ființe în parte. Acest suport (excipient) are o mare importanță asigurând o bună pătrundere a principiilor active din uleiurile eterice la nivelul tegumentelor și, treptat, în circulația sanguină. De asemenea, procesul de îmbătrânire a țesuturilor este încetinit considerabil.

---

[1]Datorită faptului că selecției genetice ce apare la microorganisme, selecție care îl face să se perpetueze pe cel mai apt să reziste la acțiunea unei (unor) anumite substanțe, i se opune complexitatea și imensa variabilitate a compușilor conținuți de o esență.

În cazul folosirii uleiurilor, este indicat ca masajul să se realizeze cu mișcări blânde, de "mângâiere", și ușoare mișcări de fricțiune și compresiune.

Vom face în continuare o succintă prezentare a metodelor de masaj utilizate în aromoterapie:

1. Masajul blând ("mângâiere")

În cazul în care se realizează o **masare profundă**, se vor urmări următoarele aspecte:
- se utilizează întreaga suprafață a mâinii;
- contactul mâinilor cu corpul va fi menținut continuu;
- se menține presiunea continuă a palmelor la suprafața pielii
- se realizează întotdeauna în direcția inimii;
- mișcarea de retur se va realiza superficial;
- ritmul trebuie să fie lent și uniform

Pentru o **masare superficială**:
- se utilizează întreaga suprafață a mâinii;
- palmele și degetele sunt relaxate;
- vom urmări ca mâinile să se muleze pe suprafața masată;

Efecte:
- ameliorează fluxul sangvin venos,
- procesele de eliminare a toxinelor se amplifică
- circulația limfatică este ameliorată,
- este o metodă extrem de calmantă și relaxantă.

Acest tip de masaj este indicat ființelor nervoase, iritate și surmenate.

2. Frământarea

Este manevra de prindere, strângere, rulare, apoi desprindere a unui mușchi, sau a unei porțiuni a unui mușchi, în timp ce cealaltă mână trece la aria adiacentă, pentru a repeta procedura. Pentru realizarea masajului:
- este necesar ca înaintea acestui tip de mișcări să se realizeze masajul blând
- se utilizează ambele mâini (palmele și degetele pe toată lungimea lor)
- mișcarea se realizează cu blândețe, lent, ritmic; finalul mișcării se realizează prin reîntoarcerea la punctul inițial;
- se va menține contactul continuu cu corpul pe durata masajului;

Efecte:
- stimulează circulația,
- accelerează eliminarea produselor de degradare, îndepărtând astfel oboseala;
- pielea și țesuturile sunt stimulate;
- produce fortificarea fibrelor musculare;

- țesuturile lipidice și fibroase se diminuează treptat.

3. Fricțiunea sau fricționarea circulară profundă:

- se execută cu palma mâinii, pulpele policelor sau și a altor degete;
- în timpul fricționării, porțiunea utilizată a mâinii pare a fi înfiptă în pielea corpului supus masajului. Pielea trebuie să se mobilizeze, o dată cu partea mâinii utilizată, deasupra țesuturilor din vecinătate cu presiune. După numeroase mișcări circulare la nivelul unei arii, presiunea se reduce brusc, astfel încât mâna (fără a pierde contactul cu partea masată) să poată aluneca către aria următoare, iar manevra este repetată.
- presiunea trebuie să fie fermă, însă nu în așa măsură încât să cauzeze leziuni.

Efecte:

- stimulează circulația;
- contribuie la eliminarea excesului de lichid din organism;
- poate descompune lipidele, nodozitățile fibroase și nodulii de tensiune de la nivelul zonei masate.

Precauții și contraindicații la realizarea masajului:

- infecție sau fractură în zona care se masează;
- țesutul cicatricial recent și varicozitățile venoase se masează cu grijă și blândețe, utilizând exclusiv masajul blând;
- se va evita masajul puternic la nivelul echimozelor sau discontinuităților pielii (aceste regiuni pot fi tratate cu esențe eterice uleioase prin aplicare de comprese sau masare foarte ușoară);
- în timpul sarcinii, masajul se poate realiza la nivelul oricărei porțiuni a corpului până în luna a patra sau a cincea.

Alegerea substanței (ulei, combinație de uleiuri vegetale și uleiuri eterice) ce va fi utilizată în realizarea masajului se face în strânsă corelație cu tipul constituțional al celui ce urmează să fie tratat, dar și cu natura afecțiunii. După învățăturile sistemului Ayurveda, pentru armonizarea ființei, ameliorarea și vindecarea unor afecțiuni se folosesc substanțe de masaj pe bază de:

- ulei - indicat pentru armonizarea lui VATA DOSHA și PITTA DOSHA.
- oțeturi sau alte substanțe naturale cu caracter acid - indicate pentru armonizarea lui VATA și KAPHA DOSHA.
- alcool - utilizat pentru armonizarea lui KAPHA DOSHA și PITTA DOSHA.

DOSHA	Tipul excipientului	Tipul manevrei de masaj	Esențe folosite
VATA	ulei, oțet	masajul blând (*superficial și profund*), fricționarea	**ienupăr**, lavandă (*relaxant*), pin (*tonic*), brad (*tonic*), portocal (*relaxant*), lămâi (*purificator*), coriandru, mentă, cimbru (*combate starea de rece*)
PITTA	ulei, alcool	masajul blând (*superficial, profund*), frământarea[1]	mentă (*răcorește*), lavandă (*relaxant*), portocal (*relaxant*), lămâi, busuioc, brad, pin
KAPHA	oțet, alcool	masajul blând (*profund*), frământarea, fricționarea	mentă, cimbru (*încălzește*), ienupăr, pin, coriandru, lămâie (*purificator, elimină senzația de greu*)

Stabilirea tipului constituțional și a altor elemente legate de medicina ayurvedică se va face urmând indicațiile unui terapeut Ayurveda competent, sau urmând cursurile de Ayurveda.

H. Aromatizarea

De un interes cu totul deosebit se bucură actualmente aromatizarea, devenind o practică foarte frecventă deoarece prezintă următoarele avantaje:

- este un excelent preventiv al bolilor contagioase- studii făcute în locurile cele mai poluate din punct de vedere microbian (cum ar fi marile bazaruri, expoziții, etc.) au arătat că 70-90% din coloniile de microbi mor după o aromatizare făcută cu câteva picături dintr-un ulei puternic (cum ar fi cimbrul sau busuiocul, de exemplu);
- păstrează și valorifică o perioadă relativ lungă (câteva ore) proprietățile subtile ale plantelor;

[1]Fricționarea este contraindicată în agravarea lui PITTA dosha

- induce (sau menține) în mod spontan anumite stări de conștiință benefice, specifice plantei din care provine esența (printr-un proces de rezonanță similar celui descris la aromatizarile sau fumigațiile din lăcașele de cult);

- vaporii de ulei volatil ajung în căile respiratorii o dată cu inspirul, producând aici o serie de efecte benefice mai ales în cazul celor ce suferă de' maladii respiratorii, sau care sunt în pragul contaminării cu o boală infecțioasă;

- multe din efectele administrării pe cale internă sunt într-o mare măsură resimțite și prin utilizarea acestei metode;

- este o metodă economică, obținându-se efecte remarcabile cu numai câteva picături de ulei. În plus, este posibilă acțiunea concomitentă asupra mai multor persoane;

- putem acționa benefic asupra unor ființe neavizate sau sceptice cu privire la legea rezonanței sau la valoarea acestei terapii. Ideal este, totuși, să facem atentă ființa asupra căreia se acționează pentru ca, treptat, ea să conștientizeze starea de bine, urmărind apoi să o mențină prin eforturi proprii.

I. Mijloacele necesare și modul în care se realizează o aromatizare

Există diverse dispozitive de aromatizare, principiul de funcționare este, însă, la toate același: aducerea într-un timp scurt a uleiurilor volatile în stare gazoasă prin intermediul antrenării lor cu vapori de apă și difuzarea lor în atmosfera încăperii. Dispozitivele sunt constituite în principal dintr-o sursă de căldură și un vas cu apă la suprafața căreia se toarnă esența, montat deasupra sursei de căldură. În general, sursa de căldură este o lumânare în care caz dispozitivul se numește "lampa de aromaterapie", dar poate fi și o rezistență electrică sau un jet de aer cald, caz în care dispozitivul se numește "aromatizor".

Dispozitivul cel mai simplu și, ca atare, cel mai puțin costisitor și mai practic este **lampa de aromoterapie**.

Cu ajutorul unei asemenea lămpi de aromoterapie, prevăzută cu o lumânare care să-i asigure o căldură suficientă se poate face o aromatizare în mai puțin de 30 de minute. Difuzia uleiurilor în atmosfera încăperii este completă și acoperă un volum de aer considerabil de mare (orientativ: cât cel cuprins de o sală de clasă). Pentru o durată de câteva ore în încăpere se simte pregnant mirosul plantei respective, în timp ce zeci de mii de colonii de microorganisme dăunătoare din atmosfera încăperii respective sunt distruse, calitatea profilactică a acestei metode fiind practic de neegalat (mai ales în evitarea de infecții ale căilor respiratorii în timpul epidemiilor). Inhalația continuă a uleiurilor eterice difuzate în aer este, în acest caz, în același timp blândă și eficientă,

deoarece este menținută un timp îndelungat. Acțiunea benefică este resimțită foarte bine de cei care suferă de maladii respiratorii ajunse în fază cronică cum ar fi astmul, bronșita (cronică), tBC-ul ș.a..

Aroma poate fi aleasă de noi și în funcție de necesitățile în plan psihic și mental cerute de moment. Astfel pentru a obține o stare de fermitate în acțiune putem folosi uleiul de mentă, pentru a ne revigora și a căpăta tonus și solaritate putem folosi uleiul de busuioc, pentru a obține o stare de calm, de forță lăuntrică putem folosi aroma de brad.....

J. Modul de utilizare al lămpii de aromoterapie

- se umple vasul de deasupra cu cca. 75 ml. de apă;
- se adaugă peste apa din vas câteva picături de ulei esențial.
- se aprinde lumânarea de sub vas
- se pune vasul deasupra lumânării
- în cca. 20 de minute aromatizarea cuprinde o încăpere de dimensiuni medii.

Trebuie evitată:

- punerea unei cantități insuficiente de apă în vasul de aromaterapie, ceea ce ar duce la arderea și deteriorarea uleiului volatil;
- punerea unei lumânări cu o putere calorică insuficientă;
- efectuarea unei aromatizări într-un spațiu neigienizat și neaerisit în prealabil;
- efectuarea unor aromatizări cu uleiuri contrafăcute, ce conțin substanțe chimice cu efecte dăunătoare (cum ar iritații, dureri de cap, senzații de vomă-resimțite imediat sau în timp).

Folosirea unor uleiuri obținute sintetic (chiar dacă sunt pretinse a fi naturale) face aromatizarea ineficientă din punct de vedere terapeutic, deoarece uleiurile volatile naturale conțin anumite principii active, deosebit de complexe și eficiente, imposibil de imitat prin sinteză.

K. Inhalația

Este, metoda de tratament aromoterapeutic cel mai frecvent utilizată astăzi. Motivul principal al utilizării inhalației pe o scară atât de mare este **eficiența sa,** practic de neegalat, în tratarea afecțiunilor cronicizate ale aparatului respirator, în special a celor cu substrat infecțios: coriza, rinita cronică, sinuzita etc.

Modul în care se face o inhalație este simplu și îl vom enunța acum, deoarece adesea au apărut neânțelegeri sau neglijențe care au anulat efectul benefic al acestui tratament, în unele cazuri ajungându-se chiar la agravarea afecțiunii tratate:

- se toarnă apă clocotită într-un vas de lut sau smălțuit (deoarece în

contact cu metalul se descompun anumiți compuși ai uleiurilor esențiale)

- se adaugă la apa clocotită cam 5 picături de ulei pur (sau amestec de uleiuri pure); imediat după aceea se acoperă capul cu un prosop și se aduce deasupra vasului, acoperind vasul așa încât să nu se piardă nimic din amestecul de vapori și uleiurile volatile dispersate. Este necesar, de asemenea, să nu pătrundă deloc aer rece (care nu este la temperatura aburului) deoarece această alternanță de temperatură afectează nefast căile respiratorii. Inhalarea durează câteva minute (8-12). Distanța față de vas va fi mai mare la început, în faza de acomodare cu temperatura aburului, în timp, urmărindu-se micșorarea ei. După terminarea inhalației fața rămâne acoperită de prosop, respirația făcându-se prin filtrul realizat de acesta, pentru a nu fi inhalat aer rece. Timp de cca. 30 minute după inhalație este necesar să se rămână cu fața acoperită și în repaos la pat, urmărindu-se o relaxare cât mai completă. Timp de 3 ore după aceea nu se vor depune eforturi mari și nu se va ieși afară.

În afecțiunile **cronice** (cum ar fi rinita cronică, sinuzita, bronșita cronică) se fac la începutul tratamentului 2 inhalații pe zi, după 5-7 zile se trece la o singură inhalație pe zi, după cca. 10 zile se face o inhalație la 2 zile până la una pe săptămână după cca. 4 săptămâni de tratament. Aceste perioade de tratament au un caracter orientativ, fiecare urmând să-și adapteze intervalele de timp după propriile necesități și după propria structură, eventual solicitând și sfatul unui medic specializat în asemenea tipuri de terapii.

Pentru afecțiunile respiratorii **acute** (viroze, pneumonii) lucrurile sunt mai complexe datorită multitudinii de simptome care apar și a rapidității cu care acestea se pot succeda. De exemplu, în cazul gripei pot apărea simptome febrile însoțite de stări de amețeală. În această situație efectuarea unei inhalații poate duce la agravarea acestor simptome datorită, în principal, șocului de temperatură. În general, este bine de făcut inhalația la apariția primelor simptome. O intervenție la un moment ulterior este bine să se facă doar atunci când ne simțim "acoperiți" din punct de vedere vital. Un efect constatat în multe cazuri de "intervenții târzii", cu inhalații, în afecțiuni acute este acela de scurtare a procesului bolii cu câteva zile, ajungându-se chiar până la înjumătățirea perioadei. S-a mai observat, deasemenea, că această scurtare a duratei bolii este marcată și de o agravare a simptomelor (febră și senzație de slăbiciune în special) pentru o perioadă scurtă de timp: o jumătate de zi până la o zi, urmată de o ameliorare rapidă și constantă. Bineînțeles, această evoluție nu este obligatore pentru toți, procesul vindecării depinzând de foarte mulți factori (consecvență în tratament, alegerea corectă a esenței, în conformitate cu cele scrise în această lucrare, constituție, etc.).

I. Băile aromatice

Pentru mulți băile aromatice reprezintă cel mai plăcut și atractiv capitol al aromoterapiei. În ultima vreme folosirea băilor de plante, în general, și a băilor aromatice în special a căpătat o răspândire foarte largă, existând chiar tendința de separare a unei noi ramuri în fitoterapie și anume:*fitobalneologia*.

Principiul pe care se bazează fitobalneologia, la nivel fizic, este acela al absorbției principiilor active la nivelul pielii, preluării lor la nivelul circulației periferice sanguine și apoi răspândirii lor în întregul organism, pentru a-și îndeplini menirea. Apa caldă, pe lângă rolul de suport al uleiurilor esențiale mai are rolul dublu de a dilata porii pielii (la nivelul cărora se absorb principiile active) și de a reconforta, băile aromatice având printre calitățile principale și pe aceea de a conferi o senzație de bunăstare fizică, psihică și mentală, caracterizată de bună dispoziție și optimism.

La nivel subtil, băile aromatice ne pun în rezonanță cu energia aferentă plantei aromatice, pe de o parte, și cu energiile purificatoare și revigorante ale apei pe de altă parte.

Din cele relatate până acum reiese că fitobalneologia are un caracter complex. Modul de preluare al principiilor active (adică prin piele) este asemănător cu acela folosit în masaj, dar această preluarea este mai intensă datorită efectului de dilatare a porilor care apare. Starea de confort, în principal psihic, care apare în cazul băii aromatice este foarte evidentă și relativ durabilă, ceea ce face ca această metodă aromoterapeutică să fie foarte utilă pentru tratarea oboselii cronice, bolilor cauzate de stress, precum și a bolilor (cum ar fi reumatismul în anumite forme) ce dau dureri pe parcursul unor perioade mari de timp și care produc adevărate *suferințe cronice la nivel psihic.*

M. Modul de efectuare al băii aromatice

- într-o cadă plină cu apă caldă, la o temperatură situată în jurul a 37gradeC, se adaugă **20-30 picături de esență aromatică pură la 100 litri de apă;**

- baia propriu-zisă durează între 20 și 30 de minute, timp în care se va adopta o atitudine cât mai relaxată, în care să sesizăm, pe cât posibil, în același timp, efectul benefic exercitat de planta aromatică folosită;

- la ieșirea din baie nu ne vom șterge, ci vom lua un halat sau ne vom înfășura într-un prosop mai mare, uscarea făcându-se “de la sine ” în cel mult o jumătate de oră, într-un loc uscat și cald. După baia aromatică este strict recomandat un **repaus de minim o oră** într-o postură relaxantă(întinși la orizontală, relaxând segmentele corpului de jos în sus și de la drepta la stânga) într-un loc **liniștit, călduros și igienizat corespunzător.**

Bolile în tratamentul cărora se pretează a fi folosită baia aromatică cu un succes foarte mare sunt:

- bolile cauzate de oboseală și stress
- bolile reumatice
- bolile de la nivelul pielii de diverse etiologii (dar mai ales bolile infecțioase)
- cefaleea, migrena
- bolile grave, care necesită un efort mare de refacere (scleroza în plăci, de exemplu)
- stările astenice
- impotența, frigiditatea

Precauții:

-în cazul bolilor ce dau o mare sensibilitate la temperaturi extreme ale apei (hipertensiune, hipotensiune, scleroză în plăci), aceasta (temperatura) trebuie reglată cu foarte mare atenție, iar pacientul trebuie supravegheat permanent;

- trebuie avut în vedere eventualele alergii la esența folosită, reducând, atunci când e cazul, doza sau, chiar, eliminând din uz plantele care ne indică la *probare* o reacție alergică (*probarea se face punând puțin ulei pe piele și urmărind efectul timp de 10-20 minute*)

- băile de plante (și băile, în general) sunt solicitante pentru organism, de aceea este bine **să se respecte intervalul de timp de repaus și să nu se facă mai mult de o baie, maxim două, pe săptămână.**

N. Concluzii referitoare la modalitățile aromoterapeutice

Folosirea aromoterapiei prezintă următoarele avantaje terapeutice: este un excelent profilactic în boli contagioase, este economică, poate fi folosită în terapii mai îndelungate fără un efort deosebit, potențează alte forme de tratament, acționează ca reechilibrant în plan psihic și mental, este complexă și completă ca acțiune, nu dă dependență.

În afară de folosirea în tratamente de lungă durată și în scop terapeutic în general, aromatizările sunt indicate în uzul curent, datorită unor motive pe care vom prefera să le expunem mai pe larg în cele ce urmează.

O. Aromoterapia și erosul (aromoterapie erotică)

Ne vom ocupa acum de eros, care, fără îndoială, are o importanță majoră în viața fiecărui om, iubirea și tandrețea celuilalt putându-ne face încrezători în forțele proprii, entuziaști, fericiți sau din contră. V-ați pus problema ce mult contează pentru celălalt mirosul dumneavoastră personal[1]? Chiar dacă nu v-ați pus această întrebare, noi vom răspunde:

---

[1]Cercetările au arătat că și la ființa umană sensibilitatea simțului olfactiv o depășește cu mult pe cea a văzului sau auzului.

parfumul dumneavoastră contează extraordinar, adesea chiar personalitatea, ființa dumneavoastră putând fi identificate cu el. De ce este așa, e un mister, dar că este așa vă puteți da seama singuri. Cum? - este simplu: Alegeți-vă ziua și momentul și faceți o aromatizare în spațiul în care vă veți întâlni ființa iubită, ca o mică surpriză. Mai ales dacă aveți o imagine corectă despre preferințele ei, veți fi surprins de încântarea pe care i-o veți produce. Puteți de asemenea ca, după o spălare atentă (care să îndepărteze complet celelalte mirosuri), să vă ungeți corpul cu câteva picături dintr-o esență naturală, cu un sfert de oră înainte de a vă întâlni ființa dragă. Vă lăsăm să constatați singuri efectul. Pe unele ființe, foarte receptive la mirosuri, mai ales pe femei, un anumit miros pur și simplu le poate fascina, le poate elimina inhibiții, le poate descătușa anumite energii nebănuite. Aceste jocuri unora le-ar putea părea "trucuri" artificiale ce induc o stare ce nu reflectă o realitate interioară, dar să nu uităm ceea ce spuneam despre energia corespondentă mirosului fiecărei plante, despre centrii de forță și procesul de rezonanță. Atracția între două ființe de sex opus apare de pe acest prim nivel, poate continua pe nivele superioare, sau nu. Această observație, bineînțeles, nu este menită să postuleze supremația nivelului vitalității, ci exprimă o realitate ce trebuie cunoscută și apoi **rafinată, sublimată.**

În aceste procese de sublimare și rafinare a energiei vitale aromoterapia poate ajuta foarte mult. Anumite ființe pot avea un miros foarte strident, puternic, "agresiv" care unora le poate părea respingător. Pentru mulți a lua în discuție acest aspect, a reflecta asupra lui este ceva ridicol sau penibil, pentru o ființă lucidă, însă, acest "simptom", al mirosului, indică o lipsă de rafinare a energiilor, de la nivelul lui MULADHARA CHAKRA în principal. Această *lipsă* de rafinament la nivelul lui MULADHARA s-ar putea să creeze neplăceri în lanț persoanei în cauză, mai ales în relațiile cu ființele de sex opus, și așa se și petrece în majoritatea cazurilor, mai frecvent la femei. Pentru cei indignați de o atare stare de lucruri putem spune că, într-adevăr, un sentiment puternic afectiv transcende un impediment de asemenea natură, dar practic s-a constatat că există și situații în care lucrurile nu sunt așa. În definitiv, este în firea lucrurilor să observăm ce ar vrea celălalt, ce dorește de la noi, ce dorește să vadă în noi, faptul că preferă gingășia și grija de noi înșine aratând, totuși, aspirația unui bine tangibil[1].

În dragoste există întotdeauna un veritabil proces alchimic. Dacă, să zicem, sunteți o femeie care mai are nevoie încă de feminitate și aveți

---

[1]Din următorul citat putem vedea clar că autorii biblici erau obișnuiți cu plăcerile erotice ale mirosului: "Mi-am parfumat patul cu smirnă, aloe și scorțișoară. Vino, hai să ne bucurăm de dragoste până dimineața; hai să ne consolăm cu dragostea." (Proverbe 7:17-18))

probleme în relația de cuplu, ar fi bine să vedeți dacă nu cumva ele provin și din lipsa rafinamentului energiilor din planul energiilor controlate de MULADHARA CHAKRA. Dacă da, atunci aplicați metoda aromoterapeutică indicată, cu o grijă și minuțiozitate care sunt, dealtfel, specific feminine[1]. Ungeți-vă cu o esență de lavandă, care potențează feminitatea în aspectul de gingășie și calm sau de portocal, care potențează feminitatea în aspectul de voluptate și mister.Veți avea aproape sigur succes, mai ales dacă veți vedea în acest gest un dar, un joc pe care îl oferiți iubitului. Puteți simți în acel moment că ați intrat într-un alt rol, pe care vi l-ați dorit probabil de mult, rolul unei flori. Dăruiți și vi se va răspunde pe măsură deoarece ați făcut un prim pas, ați oferit. Ființa dragă descoperă prin parfumul pe care conștient vi l-ați "însușit" o nouă dimensiune, vă vede altfel, vă simte altfel. Faptul acesta, că sunteți privită altfel vă dă mai multă încredere să faceți și alți pași și la un moment dat observați că v-ați transformat. Printr-un **joc** v-ați transformat. Iată, așadar, o primă metodă aromoterapeutică alchimică. În continuare vom detalia câte ceva din alchimia plantelor și a dragostei.

Tot pentru femei, este bine de știut că aroma specifică unei anumite ființe este o rezultantă a mai multor mirosuri, provenind în principal din anumite surse: zona axilară, zona pubiană[2]. Există și un miros, mai subtil de obicei, emanat de întreaga noastră piele (acesta fiind mai greu sesizabil, ținând adesea mai mult de o percepție subtilă). Fiecare din aceste *surse* trebuie să fie conștientizată din acest punct de vedere (al mirosului), deoarece pot fi extrase despre propria ființă informații foarte valoroase. Fiecare zonă descrisă și respirația au un miros care poate fi mai mult sau mai puțin plăcut, mai slab sau mai puternic, emanat cu o forță mai mare sau mai mică. Mirosul este diferit de la un moment la altul funcție de starea noastră lăuntrică, de alimentație, de anotimp, de perioada zilei în care ne aflăm, de particularitățile aerului dintr-o încăpere sau de afară (căldură, umiditate, puritate etc). Aprecierea mirosului propriu este bineînțeles mai mult sau mai puțin subiectivă, de aceea puteți afla mai mult și cu mai mare obiectivitate întrebând sau și mai bine văzând reacția unei ființe apropiate. Aprecierea calitativă a mirosului este fără îndoială cea mai importantă, dar și aprecierea intensității lui are o însemnătate mare (fiind direct proporțională cu vitalitatea și cu capacitatea de emisie și control a vitalității). Odată aprecierea făcută, știm ce mirosuri ne avantajează sau din

---

[1]Să ne amintim că Biblia conține povestiri despre femei ce foloseau aceste modalități: Judith se unge cu emulsii prețioase, iar Esther se "purifică" singură cu ulei de mir și alte parfumuri dulci)

[2]Relativ recent, legătura dintre miros și sexualitate (și nu numai) a fost dezvăluită de studiile cu privire la feromonii animali și umani și a devenit mai clar rolul mirosurilor tabu (transpirație, subsuori, organe genitale), zona capilară (părul), respirația.

contră, care sursă sau surse au ponderea cea mai mare în definirea mirosului propriu. Știm, deci, pentru fiecare zonă în parte, ce trebuie să potențăm, ce trebuie să eliminăm, ce trebuie să corectăm.

Pentru **zona axilară** este nevoie în general de atenția cea mai mare, mai ales din punctul de vedere al igienei. Unele ființe, mai ales cele cu structură PITTA, trebuie să îndepărteze prin spălare eventualele mirosuri neplăcute din această zonă de până la trei ori pe zi, să-și schimbe zilnic hainele ce intră în contact direct cu corpul. Trebuie știut că forța de emanație la acest nivel este variabilă, putând fi un suis generis semnal de la distanță sau, din contră, fiind foarte discretă. O esență aplicată în această zonă își schimbă parfumul inițial devenind o "rezultantă" în combinație cu mirosul dumneavoastră personal. Unele persoane au la nivelul axilei mirosul cel mai puternic și puterea de emanație cea mai mare. La acestea, alegerea esenței folosită în acestă zonă este foarte importantă deoarece va constitui amprenta olfactivă generală.

Mirosul respirației este important, între altele, pentru că indică starea de sănătate și de armonie la nivel vital a ființei. Acest miros poate avea o tentă foarte neplăcută în cazul unor disfuncționalități la nivelul tubului digestiv sau a unor mese neregulate cu alimente inadecvate. Schimbarea unui miros neplăcut se poate face prin administrarea de esențe volatile datorită aromei lor foarte puternice și datorită influenței lor benefice asupra proceselor de la nivelul tubului digestiv și nu în ultimul rând la nivel subtil. Uleiurile volatile au aproape toate gustul amar, care are un rol important în eliminarea impurităților, și gustul picant (*aromatic*) care ajută la trezirea unui anumit foc interior. Mirosul respirației este un semnal de mică distanță fiind destinat aproape în exclusivitate ființei iubite, el este totodată foarte încărcat din punct de vedere energetic purtând o veritabilă amprentă subtilă a dumneavoastră. Mirosul respirației trebuie atent controlat datorită valorii sale de "indicator", dar și de mijloc de comunicare cu ființa iubită, el fiind o componentă de bază a intimității erotice a unui cuplu. Esențele cel mai bine de folosit la acest nivel sunt cele care aduc prospețime respirației: menta, coriandrul, lămâiul, portocalul, pinul, bradul.

Mirosul părului la femei este foarte important, putând avea o forță de fascinație deosebită. Părul, rar are miros propriu, acesta apărând, totuși, mai ales la soare și la frig, în primul caz având un miros intens, subtil și plăcut în același timp, în cel de al doilea este vorba de un miros de stress destul de neplăcut, care nu apare, însă, la toate persoanele. Părul este un receptor excelent, păstrând mai multe zile mirosul unei esențe. Părul este cel mai receptiv la mirosuri imediat după baie. Atunci este bine să fie aplicată esența aleasă, după care se ține capul acoperit două ore. În nici un caz după baie nu trebuie să se intre în contact cu mirosuri neplăcute, deoarece acestea pot rămâne impregnate în păr zile în șir, în ciuda eforturilor de a le înlocui. Părul își propagă aroma la mare distanță,

alcătuind o adevărată "aură olfactivă".

Mirosul din zona pubiană, deși adesea subtil, are o forță de seducție misterioasă. Acest miros subtil apare doar în cazul unei igienizări perfecte, iar potențarea lui cu parfumul unor plante este un procedeu puțin cunoscut și delicat, deoarece esența trebuie să fie în așa fel aleasă și dozată, încât să apară acea **aromă** rezultantă menită să fascineze, fiind în același timp **pură, rafinată și seducătoare**[1].

După această sumară trecere în revistă a "**aromoterapiei erotice feminine**" să vedem acum cum se prezintă lucrurile în cazul **bărbaților**. Aici terenul este mai frământat de controverse și aceasta nu de ieri, de azi, ci de milenii. Există consemnat un episod în care o figură proeminentă a Greciei Antice, la un banchet la care bărbații savurau din plin jocul cu aromele, condamnă această practică într-un mod ferm, susținând că mirosul natural este cel mai potrivit unui adevărat bărbat. Alte culturi, cum ar fi cea chineză sau indiană, nu condamnă această practică, ci din contră o consideră ca pe un apanaj al nobleții, rafinamentului și senzualității. Actualmente parfumurile bărbătești invadează piețele lumii se pare deci că "aromoterapia masculină " a învins. Era normal să învingă dacă avem în vedere numai fascinația majorității femeilor față de mirosuri, fascinație care, în unele cazuri este incredibilă. Au fost, și probabil vor mai fi văzute femei care, fascinate de lumea parfumurilor și-au depășit într-un mod jucăuș și simplu inhibiții și resentimente aparent greu de depășit. Totuși, în cazul bărbaților, aromoterapia este, putem spune, o metodă educativă, jocul cu aromele fiind mai ordonat, cel puțin în aparență. Primul pas în aromoterapia masculină este **igiena perfectă**. În folosirea uleiurilor esențiale ceea ce contează este gradul de echilibru al polarității YIN-YANG, sau de dezechilibru pe care utilizatorul lor o are. De la început trebuie să precizăm că bărbații, în marea lor majoritate, se confruntă astăzi cu un exces de receptivitate (deci energia lunară, YIN este preponderentă) ceea ce se manifestă prin lipsă de control a energiei sexuale, lipsă de emitivitate în plan afectiv, tendință de acceptare necontrolată a unor stimuli și atitudini nefaste, adesea abrutizante etc. În acest caz, se va urmări ca uleiurile folosite în arta erotică să fie în acord cu necesitatea de control și emitivitate a fiecăruia. Atunci când lipsește controlul energiei, sau apar dificultăți în sublimarea lor este bine să fie folosit un ulei de mentă, sau de cimbru, sau de busuioc, aceste uleiuri fiind și potențatoare ale

[1]De la autorii unor cărți de specialitate occidentali aflăm că de la femeile egiptene antice, vine un obicei interesant și unic, care era cunoscut în Franța secolului al XVIII-lea și este practicat încă și astăzi: După cum afirmă această tradiție, o femeie poartă cu ea un săculeț - umplut cu un parfum încântător - în yoni-ul (organul sexual feminin n.n.)ei. Aplicarea unor arome la acest nivel trebuie să se facă, totuși, cu prudență, în diluții mari, datorită sensibilității foarte mari existente aici.

masculinității, ale emitivității la nivel afectiv și mental, având un caracter YANG. Un loc cu totul aparte îl are uleiul de coriandru la acest capitol, care pe lângă încărcătura sa YANG, are puterea de a elimina (în măsura în care și cel care îl folosește vrea asta) anumite blocaje la nivel afectiv, timiditatea, comportamentul astenic; în plus, conferă farmec și dă o anumită putere de fascinație. Pentru a ne stabiliza în plan afectiv și mental, pentru a ne mări vitalitatea putem folosi un ulei de ienupăr sau de pin. O forță cu totul deosebită și o stare impunătoare, de măreție, chiar, induce uleiul de brad. Pentru anumiți bărbați, mai solari, uleiul de lămâie este foarte indicat deoarece este un bun **purificator**, dă mobilitate, fluiditate, este **subtil**. La bărbați este foarte importantă atitudinea cu care folosesc o anumită aromă, atitudine care trebuie să fie de dăruire. Este bine să apară sentimentul că ceea ce fac este o ofrandă adusă ființei iubite. De asemenea, atunci când este folosită o aromă, pentru a-i "prinde" rezonanța, pentru a beneficia de efectele ei este necesară o atitudine cât mai conștientă și o menținere cât mai fermă a atenției asupra scopului pe care îl vom atinge, asupra aspectului ce este dinamizat astfel. Dacă femeia este caracterizată de o receptivitate spontană și o distributivitate a atenției care o face să intre în comuniune la fel de spontan și adesea puțin conștient cu energiile subtile divers modulate ale unei plante, un bărbat este necesar să depună eforturi mai mari pentru a deveni conștient și atent la influențele benefice, armonizante pe care rezonanța cu planta aleasă face să fie manifestate atât în universul său lăuntric cât și în afara sa. Fără o *atitudine de dăruire* a acestui joc, unei ființe anume sau Principiului Feminin, în general, totul poate deveni mecanic și searbăd. O dată înțeleasă *dăruirea* și necesitatea *angrenării cât mai conștiente*, chiar dacă spontană, a proceselor de rezonanță și de schimb energetic cu o anumită aromă, putem să dăm frâu liber capacității de inducție și de creație, tipic masculine. Putem oferi iubitei trupul nostru îmbogățit cu mirosul ierburilor împreună cu toate binefacerile lor, după cum putem să-i oferim o aromatizare sau un masaj cu o esență special aleasă pentru *ea*.

Dar să vedem, acum, care ar fi zonele la care se pretează cel mai bine la aplicarea unei anumite esențe în cazul bărbaților:

Pentru un **mai bun control al energiilor**, în primul rând a celei sexuale, dar nu numai, este indicată ungerea cu esență a zonei de proiecție a centrului de forță SWADISTHANA CHAKRA atât pe partea abdominală inferioară, cât și la nivelul coloanei. Pentru o **mai mare ușurință în sublimarea energiilor pe coloană**, aceasta se va unge din dreptul SWADISTHANA CHAKRA în sus (pe coloană), până în zona cervicală. Se va mai aplica uleiul aromatic ales și în zona cefei și tâmplelor, în zona centrală a frunții și după ureche. Ungerea se va face cu esență pură, așa că trebuie avut grijă ca aceasta să nu ajungă în contact cu zona genitală ceea ce ar provoca o iritare foarte dureroasă.

Pentru **eliminarea inhibițiilor, a blocajelor în plan afectiv și de asemenea pentru a mări puterea de atracție (individuală)** se va aplica esența pe zona de proiecție a lui ANAHATA CHAKRA, în păr și, eventual, și pe zonele descrise la punctul anterior.

Pentru a obține **efecte de purificare, pentru echilibrare umorală, pentru dobândirea unor calități în plan psihic și mental,** pe care o aromă a unei plante le poate conferi, este indicată ungerea zonei axilare, (cu atenție la dozaj deoarece zona este ușor iritabilă) a cefei și a părului cu uleiul esențial ales.

Așa cum s-a afirmat anterior, în mai multe rânduri, femeile au o afinitate deosebită cu esențele de plante. Din acest considerent este necesar ca bărbații care vor să-și ajute, să-și bucure ființa iubită, să cunoască în detaliu metodele aromoterapeutice, în special noțiunile referitoare la proprietățile esențelor de plante, la masaj și la aromatizări. Este esențial ca, în timpul aplicării metodelor anterior amintite, să fie adoptată o stare interioară de dăruire și de altruism, care să fie în același timp cât mai discretă, intensă și...jucăușă. Pentru a produce o transformare cât mai puternică și profundă în ființa iubită, concomitent cu alegerea aromei pe care o considerați potrivită, este necesar să faceți și o vizualizare interioară transfiguratoare a ei. Veți "proiecta" asupra ființei iubite starea de bine lăuntric la care ați vrea să ajungă, stare în care dumneavoastră ați mai văzut-o sau pe care intuiți că o are în ființă, iar acum trebuie scoasă la lumină.

P. Jocuri aromoterapeutice

Folosind multiplele conexiuni dintre simțul olfactiv și diferitele procese din sfera psihicului și mentalului, precum și diversitatea și farmecul esențelor volatile, putem integra o seamă de *experimente-joacă* care să ne deschidă noi perspective de cunoaștere și înțelegere. Prin asemenea *jocuri* putem experimenta viu și foarte direct anumite **legi** cum ar fi cea a **rezonanței,** de exemplu, sau aceea a **polarității** (YIN-YANG). De asemenea, putem să ne obiectivăm multe fenomene din jur cum ar fi cel de simpatie-respingere, de selectare a anturajului, prin prisma afinităților sau a nepotrivirilor de la nivelul lui MULADHARA CHAKRA (conex cu ceilalți centri de forță, precum și cu gradul de rafinare a energiei specifice lor). Vom putea induce o stare de reverie prin contactul cu un anumit stimul olfactiv sau o stare de forță, de dorință de acțiune la contactul cu un alt stimul de aceeași natură. Putem, de asemenea, să ne dăm mici teste de percepție. Putem să-i cunoaștem pe cei din jur printr-o modalitate nouă, în funcție de reacția lor (la un anumit miros), cu ajutorul celor știute de la descrierea efectelor subtile ale esențelor de plante. Aplicarea acestor ***metode-joc*** presupune **adoptarea unei atitudini detașate**, fără a ne pripi să tragem concluzii ciudate, cu valoare de

sentință, neconforme cu realitatea, ceea ce ar anula efectul de elevare și dilatare armonioasă a conștiinței, care se urmărește a fi obținut prin concentrarea atenției asupra acestui simț. Trebuie să se țină cont că o dată luată hotărârea de a experimenta metodele descrise în continuare, va trebui să acceptăm ideea că, cel puțin la început, nu toate percepțiile noastre vor fi neapărat corecte, nu toate surprizele pe care le vom face celor dragi, folosind aceste metode, vor avea efectul scontat ș. a. m. d. O dată faza de început trecută, însă, dacă reușim să ne păstrăm în entuziasmul începutului, vom avea adevărate revelații în ceea ce privește plantele, noi înșine, ceilalți, natura umană în general, **Natura** în care trăim în imensitatea, diversitatea și **unitatea** Ei.

1. Joc de percepție

Într-o încăpere bine aerisită în prealabil se face o aromatizare folosind unul din uleiurile descrise. La această aromatizare este bine să participe mai mulți oameni (4-5) care, pe cât posibil, să aibă o atitudine relaxată, detașată, urmărind să nu-și lase distrasă atenția de alte preocupări.

După o conștientizare de 10-15 minute, timp în care vor apărea percepții și la nivelul altor simțuri, decât cel olfactiv, precum și anumite stări de conștiință, fiecare va relata în scris cât mai clar și obiectiv cele simțite. Este de preferat relatarea în scris, deoarece este evitată astfel influențarea percepției proprii de către părerile celorlalți membri ai grupului. De asemenea, este bine ca citirea calităților esenței cu care s-a făcut aromatizarea din descrierea noastră să se facă după ce fiecare în parte a auzit și percepțiile celorlalți.

O relatare va putea conține, pe lângă starea generală, pe care o induce esența plantei respective, și alte percepții din sfera:

*gustativă - un parfum poate fi dulce sau amar, sau dulce-amărui, sau astringent, sau pișcător, etc.

*vizuală -adesea aroma unei plante evocă și una sau, chiar, mai multe culori, care, în cazul unei percepții obiective sunt în directă corelație cu anumite efecte și calități subtile ale plantei respective

*tactilă -mirosul unei esențe poate fi caracterizat prin anumite calități de ordin tactil. Astfel, avem esențe tari sau mai moi, sau aspre, sau dure, unele "ascuțite", chiar, etc.

*auditivă - percepția de acest tip este întâlnită mai rar, se manifestă print-un sunet foarte subtil, în general, același mereu, eventual cu variații de nuanță sau claritate.

Acest joc de percepție are multiple roluri. Unul dintre acestea este acela de a mări și rafina capacitatea individuală de **percepție** a efectelor subtile ale unei plante. Această **percepție** are un rol deosebit de important atunci când vrem să folosim într-un scop benefic aroma unei plante. De exemplu, uneori nu putem recunoaște, nici măcar interior, ce-i

lipsește unei anumite ființe sau ce ar trebui să-și elimine din structură. În asemenea ocazii, în schimb, apar spontan în minte formulări ca " e prea moale", sau "e prea aspru", sau definim anumite experiențe ca fiind "amare" sau o anumită ființă ca fiind "dulce". Toate aceste *definiri* sunt percepții intuitive legate de centri de forță descriși anterior, cu simțul corespondent fiecăruia în parte. În toate aceste situații, caracterizarea unei plante folosind calificative aparținând aceluiași simț cu care am caracterizat deficiența persoanei respective sau calitatea pe care ea trebuie să o asimileze, face posibilă o acțiune în sens corectiv cu ajutorul unei plante aromatice.

Vom remarca în timpul *jocului de percepție* că un simț sau mai multe apar preponderent în caracterizările pe care o persoană le face unor arome. Aceasta arată dinamizarea preponderentă a acestui simț (sau simțuri) în structură, ele fiind cel (cele) pe care persoana respectivă "se bazează".

Gradul de nuanțare, precum și precizia în caracterizarea unei arome este direct proporțională cu gradul de energizare și de rafinare a unui simț corespondent unui centru de forță (CHAKRA). Pe măsură ce vom fi mai atenți în timpul acestor aromatizări va crește și gradul de rafinare al percepțiilor, precum și gradul de dilatare al conștiinței. Treptat realitatea înconjurătoare, oamenii vor căpăta noi și noi dimensiuni pentru noi, în corelație cu gradul de conștientizare al propriilor simțuri.Vom avea, în plus, modalități precise de acțiune pentru a ne transforma, pentru a dobândi noi calități, folosind în mod conștient aromele de plante, cu efectele lor mai mult sau mai puțin "subtile".

2. Joc de protecție

Este un joc simplu și firesc, care se pretează în viața curentă, cotidiană. "Tehnica" este foarte simplă și constă în folosirea unei arome în mod constant, atât sub formă de aromatizare (în camera noastră și, pe cât posibil, în locul în care ne desfășurăm activitatea de zi cu zi), cât și sub formă de parfum, folosit pentru uzul curent. Vom avea, astfel, în permanență, o suis generis *aură olfactivă de protecție.* Această calitate de "*protecție*" este asigurată de una din proprietățile subtile ale plantelor aromatice (în marea lor majoritate) și anume aceea de a alunga entitățile malefice.

Practic, vom constata că unele din persoanele cu care intrăm în contact, mai ales cele cu o preferință constantă pentru excitanții din categoria alcoolului sau a cafelei, vor manifesta o stare de jenă vizibilă la simțirea acestor mirosuri elevate. Mai mult, adesea veți fi scutit în mod cvasimiraculos de companii nedorite, în timp, ce alte ființe, deschise spre rezonanțe elevate, vor simți că au o afinitate în plus cu dumneavoastră. Pentru o mai sigură reușită acțiunii, este foarte bine să utilizați o esență

YANG, cum ar fi aceea de brad, mentă, eucalipt, cimbru, busuioc, coriandru, pin, molid. Această esență, bineînțeles, trebuie să fie **naturală** pentru a avea aceste proprietăți subtile de protecție, altfel este posibil ca însuși utilizatorul să nu o poată suporta. rebuie avut grijă la doză (să nu fie prea mare, doarece poate deveni
chiar "toxică" pentru cei cu o structură mai sensibilă) și, în primul rând, la igienă, care trebuie să fie realmente perfectă.

Puteți să schimbați la anumite intervale de timp esența folosită și, cunoscând efectele subtile ale plantelor folosite, să deduceți, în funcție de afintățile și respingerile care apar anumite, lucruri despre oamenii care vă înconjoară. **Atenție**, însă, să **nu vă pripiți** când faceți aceste **deducții**.

3. Jocul de transformare și de autotransformare cu ajutorul proprietăților benefice ale esențelor de plante

Este cel mai complex și complet joc aromoterapeutic ce include mai multe etape.

Prima etapă este aceea de **conștientizare.** În această etapă vom fi atenți să **ne dăm seama** care este calitatea pe care trebuie să o dobândim noi înșine sau ființa pe care vrem să o ajutăm. Această calitate poate fi de ordin psihic, mental sau, atunci când este posibil, chiar fizic sau poate sâ înglobeze toate trei planurile.

În cea de a doua etapă vom căuta resursele, din punctul de vedere al efectelor subtile ale plantelor aromatice, necesare pentru a induce calitatea ce vrem să ne-o însușim sau să-i ajutăm pe alții să o dobândească.

În cea de a treia fază ne vom familiariza într-o măsură cât mai mare cu esența sau esențele asupra cărora ne-am decis. Această familiarizare se referă în primul rând la efectele acestei esențe. Vom urmări ca, după un studiu atent al descrierii aromei (studiu existent în această lucrare), să devenim cât mai conștienți de efectele pe care aceasta le are în propriul univers lăuntric.

În continuare, jocul va decurge diferit pentru fiecare din cele două variante posibile: cea de transformare a unei alte ființe sau cea de autotransfomare.

În cazul în care urmărim să producem o transformare în propria noastră ființă: După ce am conștientizat plenar și lucid efectele esenței alese, vom urmări să o folosim corect (extern și intern) și să ne identificăm cu efectele ei benefice. De un real folos în această identificare este atenția continuă spre a manifesta cât mai conștient calitatea pe care o urmărim să o dobândim și care în mod real ne este conferită de esența folosită. Ne pot ajuta foarte mult cei din jur care, intrând în contact repetat cu *noua noastră aromă*, vor tinde involuntar și

inconștient, aproape, să ne asocieze ființa, personalitatea acestui miros elevat, făcând astfel o continuă mentalizare benefică.

Este absolut necesar să nu uităm nici un moment că este vorba, totuși, de **un joc**. Ar fi de dorit să nu apară limitări penibile în înțelegerea proceselor de rezonanță necesare unei transformări, procese care nu pot fi declanșate prin folosirea mecanică și credulă a unui remediu, fie el și foarte puternic. Lucrurile se desfășoară în timp. "Motorul" principal al **autotransformării** este unitatea **joc-autotransfigurare**, iar "pârghia de control" este **luciditatea**, esența plantei fiind suportul fizic și subtil necesar acestui proces de înnoire a ființei.

Jocul de transformare presupune o mare emitivitate, o cunoaștere perfectă a plantei (în sensul unei rezonanțe continue cu aspectele sale benefice) și o mare putere de transfigurare din partea noastră și o afinitate cu aromele elevante, o dorință de **joc** și de **autotransformare** din partea celui asupra căruia vrem să acționăm. Odată aceste condiții îndeplinite, măcar parțial, putem trece la una din cele mai delicate și simple faze ale jocului, aceea de dăruire a ***suportului fizic al transformării,*** care este esența din planta aleasă de noi. Acest dar trebuie să aibă valoare de simbol, constituind un transfer (ce-i drept, deocamdată, parțial) al calităților plantei asupra celui ce ***primește*** darul. Primirea darului reprezintă "pasul de răspuns" pe care beneficiarul jocului trebuie să-l facă pentru ca acesta să poată continua. "A primi darul" înseamnă a primi transfigurarea noastră, a primi transformarea, a privi planta, esența sa ca pe ceva viu, care se manifestă continuu, revărsând calitățile sale asupra celui deschis să le primească. Momentul în care dăruim trebuie foarte bine ales, trebuie să fie simultan cu momentul transfigurării foarte intense, cu momentul în care lucizi și detașați remarcăm cât mai evident ***și lipsit de falsitate (fără a "forța")*** că ceva se produce în celălalt concomitent cu primirea darului ("primire" care în această fază este de natură mai mult fizică). Dacă apare autotransfigurarera la cel ce primește, dacă a reușit să intre în rezonanță empatică cu noi ca ființe conștiente de efectul miraculos al aromei de plante, lucrurile vor trece în faza de susținere, asemănătoare cu faza de continuă identificare cu efectele benefice ale plantei din *jocul de autotransformare.*

R. Prezentarea esențelor aromatice folosite frecvent în aromoterapie

NOTĂ:

-proprietățile scrise subliniat reprezintă acțiunile majore ale plantei aromatice respective

-indicațiile scrise subliniat reprezintă afecțiunile tratate cu cel mai mare succes cu respectiva plantă aromatică

-doza de administrare internă este, în general, de 2-5 picături de 3 ori pe zi pentru uleiul pur și natural (la noi în țară, deocamdată, aceste uleiuri pure și naturale nu se găsesc în comerț, ceea ce acum se achiziționează, fiind diluții în proporții neprecizate, din păcate. Doza de 2-5 picături a fost stabilită experimental, urmând ca dumneavoastră înșivă să hotărâți doza pe care v-o veți administra funcție de scopul propus și puritatea uleiului volatil folosit.

-faptul că același ulei poate avea două acțiuni care aparent sunt contradictorii (cum ar fi aceea de stimulent și sedativ, de exemplu) se datorează calității de reglator pe care plantele o au.

-atunci când apar indicate mai multe plante aromatice cu același efect o vom alege pe aceea care:

-are acțiune majoră (scrisă subliniat în text),

-se pretează a fi administrată în cât mai multe din afecțiunile de care suferim,

-simțim pentru ea cele mai mari afinități.

1. Uleiul volatil de BUSUIOC

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
AFRODISIAC ANTISEPTIC GENERAL ANTIDEPRESIV ANTIGUTOS ANTISEPTIC INTESTINAL ANTISPASMODIC ANTITUSIV CALMANT EMENAGOG STIMULENT GENERAL STIMULENT CEREBRAL(stimulent intelectual și al memoriei) STIMULENT AL DIGESTIEI STOMAHIC TONIC	AFRODISIAC ANTIEPILEPTIC ANTISEPTIC GENERAL ANTITUSIV ANXIOLITIC CALMANT STIMULENT GENERAL STIMULENT CEREBRAL

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-astenie nervoasă (surmenaj intelectual) -spasme gastrice, digestii dificile -migrene, angoase -epilepsie -infecții ale tubului digestiv -tuse cronivă, tuse convulsivă (acționează asupra sistemului nervos central) -dereglări ale ciclului menstrual la femei (hipermenoree, amenoree, dismenoree) -impotență, sterilitate -paralizie -gută -amețeli -insomnie nervoasă	-tuse convulsivă -amețeli -migrene -stări astenice, timiditate, labilitate psihomen- tală -stări depresive (temporare sau cronice) -pierderea mirosului -epilepsie (la debutul crizei se fac inhalații dintr-o batistă, în rest se fac aromatizări în scop profilactic)

Efecte asupra psihicului și mentalului:
- întărește încrederea în sine,
- conferă claritate mentală,
- facilitează trezirea și amplificarea celor mai înalte capacități mentale și spirituale,
- mobilizează resursele organismului în cazurile de oboseală intelectuală

2. Uleiul volatil de CIMBRU

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
AFRODISIAC	ANTIPUTRID
ANTISEPTIC GENERAL	AFRODISIAC
ANTISEPTIC PULMONAR	ANTIREUMATIC
ANTISEPTIC GENITO-URINAR	ANTISEPTIC GENERAL
ANTISEPTIC INTESTINAL	ANTISEPTIC PULMONAR
ANTISPASMODIC	ANTISPASMODIC
APERITIV	BACTERICID
BALSAMIC	HIPNOTIC UȘOR
CARMINATIV	PARAZITICID
DIURETIC	STIMULENT GENERAL
EMENAGOG	STIMULENT PSIHIC
EXPECTORANT (fluidifiant al	TONIC NERVOS

secrețiilor) HIPERTENSIV HIPNOTIC UȘOR STIMULATOR AL LEUCOCITOZEI ÎN BOLILE INFECȚIOASE STIMULENT GENERAL STIMULENT FIZIC (al vitalității, al proceselor de creștere, împlinire corporală) STIMULENT AL INTELIGENȚEI STOMAHIC SUDORIFIC TONIC NERVOS VERMIFUG	UTILIZAT PENTRU DINAMIZAREA INTELIGENȚEI

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-astenie fizică și psihică, angoase, neurastenie, deficiențe nervoase -anemie (copii) -hipotensiune -tuse convulsivă -afecțiuni pulmonare: emfizeme, micoză, bronșită -tuberculoză -atonie digestivă (digestii lente) -infecții intestinale (tifoidă) și urinare -fermentații, gaze -afecțiuni datorate răcelilor (în gripă, răgușeală, dureri de șale, frisoane, angine este unul dintre cele mai bune remedii). -boli infecțioase -furunculoză -reumatism -insomnii -tulburări circulatorii -întreruperea accidentală a ciclului menstrual -leucoree -paraziți intestinali (ascaris, oxiuri, anchilos-tonee lente) -insomnii	-dermatoze și furuncule, plăgi -leucoree -îngrijirea dinților și a gurii -oboseală generală (băi) -reumatisme articulare și musculare, gută, arteitism -căderea părului -antiseptic cutanat -pediculoză, râie ***-o picătură de ulei de cimbru aplicată cu o seringă pe o măsea dureroasă face să dispară, cel puțin temporar, durerea, în plus fiind și antiseptic***

Efecte asupra psihicului și mentalului:
- mărește voința, asociată cu înțelegere și iubire,
- are o influență benefică în cazurile de oboseală, lipsă de forță, slăbiciune interioară.

3. Uleiul volatil de PIN

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
ANTIGRIPAL ANTILITIAZIC ANTIINFLAMATOR URINAR ANTISEPTIC PUTERNIC AL CĂILOR RESPIRATORII ANTISEPTIC AL CĂILOR URINARE ANTISEPTIC HEPATIC ANTITUSIV BACTERIOSTATIC BALSAMIC BRONHODILATATOR CALMANT STIMULENT AL CORTICOSUPRARENALELOR TONIC GENERAL TONIC AL SISTEMULUI NERVOS	AFRODISIAC ANTIASTMATIC ANTISEPTIC PUTERNIC AL CĂILOR RESPIRATORII ANXIOLITIC BRONHODILATATOR CALMANT ELIMINĂ STESSURILE, INHIBIȚIILE RUBEFIANT TONIC GENERAL TONIC AL SISTEMULUI NERVOS

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-în toate afecțiunile căilor respiratorii -bronșite, traheite -pneumonie, TBC -astm -gripă (răceli) -afecțiuni urinare: pielite, cistite, prostatite inferioare -colecistită -infecții, în general -litiază biliară -slăbiciune -rahitism -gastralgii,dureri intestinale	-afecțiuni ale căilor respiratori, în general -afecțiuni pulmonare -gripă, sinuzită -rinită, rinită cronică -astm -hiperhidroză plantară -reumatism, gută -frigiditate -impotență, timiditate excesivă -anxietate

Efecte asupra psihicului și mentalului :
-atenuează tensiunea nervoasă.
-conferă o stare de calm

-are capacitatea de a elimina stările de oboseală și iritare cauzate de prea multă muncă, de lipsa de odihnă
-îndrumă spre un ritm de viață moderat, calm, liniștit.
-dă ființei o dispoziție interiorizată, meditativă și plină de forță în același timp.

4. Uleiul volatil de IENUPĂR

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISEPTIC PULMONAR, ANTISEPTIC DIGESTIV, ANTISEPTIC URINAR ANTISEPTIC SANGUIN DEPURATIV DIURETIC ANTIREUMATIC, ANTIDIABETIC EMENAGOG FAVORIZEAZĂ ELIMINAREA **ACIDULUI URIC** ȘI A TOXINELOR SOPORIFIC STIMULENT AL SECREȚIILOR STOMAHIC SUDORIFIC TONIC AL FUNCȚIILOR VISCERALE TONIC AL SISTEMULI NERVOS TONIC AL TUBULUI DIGESTIV	ANTISEPTIC GENERAL ANTISEPTIC PULMONAR ANTIREUMATIC CALMANT CICATRIZANT CONFERĂ ECHILIBRU PSIHIC SI MENTAL DEPURATIV PARAZITICID STIMULENT AL VITALITĂȚII

INDICATII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-lascitudine generală sau organică (digestii lente, acumulări de gaze în intestin) -profilaxia bolilor contagioase -afecțiuni ale căilor urinare (rinichi, vezică), -blenoragie, -cistite (nu se recomandă în cazul inflamării acute a rinichilor) -albuminurie -hidropizie, ciroză -fermentații intestinale	-reumatism -sinuzită -depresii -stări de anxietate -sechele ale paraliziilor -eczemă persistentă -acnee -plăgi, plăgi atone -ulcerații -dermatoze -nevralgii dentare -dezinfecția spațiilor

-litiază urinară -ateroscleroză -guță -reumatism, artritism -diabet -menstruații dureroase, leucoree	

Efecte asupra psihicului și mentalului

-amplifică forța interioară, încrederea în sine; reglează viața sentimetală și ne scutește de oscilații; are efect de reechilibrare și calmare în plan psihic
-este foarte recomandat persoanelor cu un caracter oscilant, care trec cu ușurință de la stări de entuziasm la stări astenice,
-este recomandat, de asemenea, persoanelor cu tendințe depresive, momentane sau cronicizate.

5. Uleiul volatil de MENTĂ

PROPRIETĂȚI

•INTERN	•EXTERN:
AFRODISIAC UȘOR ANALGEZIC SLAB (INTESTINAL) ANTILACTOZĂ ANTISPASMODIC ANTISEPTIC GENERAL, MAI ALES INTESTINAL CARMINATIV EMENAGOG EXPECTORANT STIMULENT AL SISTEMULUI NERVOS STOMAHIC ÎN DOZĂ PUTERNICĂ ÎMPIEDICĂ SOMNUL VERMIFUG	AFRODISIAC UȘOR ANALGEZIC SLAB ANTIALGIC ANTISEPTIC GENERAL ANTISPASMODIC (GASTRIC, COLIC) EXPECTORANT ÎN DOZĂ PUTERNICĂ ÎMPIEDICĂ SOMNUL ÎNDEPĂRTEAZĂ ȚÂNȚARII PARAZITICID STIMULENT AL SISTEMULUI NERVOS TONIC GENERAL

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-aerofagie -astm - bronșită cronică -atonie digestivă - indigestie -balonări -diaree -afecțiuni hepatice	-astm -bronșite -îndepărtează țânțarii -migrene - nevralgii dentare -râie -sinuzite

-holeră -gastralgie -intoxicații de origine gastro-intestinală -impotență -palpitații și amețeli -migrene -miros urât al respirației dispepticilor -menstruație insuficientă sau dureroasă -nevralgii dentare -oboseală generală -paralizie -paraziți intestinali -tremurături -tuberculoză -sinuzite -spasme gastrice și colici -vărsături nervoase	

Efecte asupra psihicului și mentalului

-conferă fermitate în acțiune
-înlătură gândurile negative
-generează o stare de ușurare interioară
-pune ființa în rezonanță cu lumile angelice
-stimulează și purifică mentalul

6. Uleiul volatil de LEVĂNȚICĂ

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
ANTIMIGRENOS ANTIREUMATIC ANTISPASMODIC ANTISEPTIC ANALGEZIC BACTERICID CALMANT AL IRITABILITĂȚII CEREBRO-SPINALE CALMANT AL INIMII CARMINATIV COLAGOG DIURETIC EMENAGOG HIPOTENSOR	ANTISEPTIC GENERAL ANTISEPTIC PULMONAR, CALMANT (unul din cele mai **eficiente**, valabil și în cazul nevrozelor, psihozelor, depresiilor, etc.) HIPNOTIC UȘOR INSECTICID PARAZITICID FLUIDIFIANT AL SECREȚIILOR BRONHICE REGLATOR NERVOS

MĂREȘTE SECREȚIA GASTRICĂ ȘI PERISTALTISMUL INTESTINAL SUDORIFIC TONIC TONIC CARDIAC VERMIFUG	

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-iritabilitate, spasme, insomnii -febre eruptive, boli infecțioase -melancolie, neurastenie -afecțiuni ale căilor respiratorii: astm, tuse convulsivă, gripă, bronșită, tuberculoză -oligurii -debilitate infantilă -migrene, amețeli, isterie, sechele ale paraliziei -hipertensiune -afecțiuni pulmonare - boli psihice	-plăgi de orice natură: simple, atone, ulcerații ale gambelor, cangrenoase, sifilitice, șancre, fistule anale -eczeme cronice perineale, perianale -leucoree -arsuri -afecțiuni pulmonare -acnee, cuperoză -înțepături de insecte -pediculoză -râie -căderea părului

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-conferă o senzație de prospețime și puritate interioară
-alungă gândurile negative
-elimină depresia și apatia
-conferă stare de regenerare sufletească

7. Uleiul volatil de LĂMÂIE

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
ACTIVATOR AL LEUCOCITOZEI (al globulelor albe în apărarea organismului) ANTIANEMIC ANTIPRURIGINOS ANTIREUMATIC ANTISEPTIC GENERAL ANTISCORBUTIC ANTISCLEROTIC	ANTIPRURIGINOS ANTISEPTIC ANTITOXIC BACTERICID CITOFILACTIC (întreține pielea) FEBRIFUG TONIC AL SISTEMULUI NERVOS ȘI AL CELUI SIMPATIC

ANTIVENINOS CARMINATIV DEPURATIV FEBRIFUG FLUIDIFIANT SANGUIN HEMOSTATIC PREVINE APARIȚIA SENILITĂȚII REGLATOR AL TENSIUNII STIMULEAZĂ SECREȚIILE GASTRO-HEPATICE STIMULEAZĂ SECREȚIILE PANCREATICE TONIC AL SISTEMULUI NERVOS ȘI AL CELUI SIMPATIC VERMIFUG	

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-infecții (pulmonare, intestinale) -boli infecțioase (stimulează "leucocitoza curativă") -paludism, stări febrile -prevenirea epidemiilor -astenie -inapetență -ascită -reumatism, artritism, gută -litiază urinară și biliară -dispepsie -aerofagie -scorbut -arterioscleroză -varice -flebite -fragilitate capilară -obezitate -hipertensiune -tuberculoză pulmonară și osoasă -icter -vărsături -insuficiență hepatică și pancreatică -congestie hepatică -hemofilie	-guturaiuri, sinuzite, angine, otite -hemoragii nazale -stomatite, glosite, afte -sifilide bucale -blefarită -erupții, furuncule, pecingini -migrene -negi -herpesuri -degerături -plăgi infecțioase putride -pișcături de insecte -întreținerea pielii și îngrijirea frumuseții -seboreea feței, pistrui -chelbe, râie

-hemoragii (epistaxis, gastroragii, enteroragii, hematurie) -meteorism -dizenterie -diaree -febră tifoidă -paraziți intestinali (oxiuri) -astm, bronșită, gripă -sifilis -blenoragie -senilitate -cefalee	

Efecte asupra psihicului și mentalului:

- îndepărtează amintirile neplăcute și reorientează atenția asupra prezentului,
- reactivează, stimuează spiritul greoi, inactiv, imobil
- conferă o stare de protecție, purifică psihicul

8. Uleiul volatil de CORIANDRU

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
APERITIV AFRODISIAC ANTISEPTIC ANTISPASMODIC ANXIOLITIC AJUTĂ MEMORIA CARMINATIV DIURETIC EXCITANT PARAZITICID REGLEAZĂ CICLUL MENSTRUAL STIMULENT STOMAHIC TONIC GENERAL TONIC MASCULIN VERMIFUG	AFRODISIAC ANTIMIGRENOS ANTISEPTIC CALMANT EXCITANT PARAZITICID STIMULENT AL INTELIGENȚEI TONIC

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-boli de natură virală -inapetență -indigestie -dispepsie nervoasă -spasme gastrice -amețeli -aerofagie -palpitații -paraziți intestinali -cicluri menstruale dificile -spasme -oboseală nervoasă	-dureri reumatice -timiditate -inhibiții -frigiditate -gripă, guturai -rinită cronică -sinuzită

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-amplifică forța interioară și capacitatea de a depăși dificultățile prin abordarea unei atitudini optime pline de curaj.

9. Uleiul volatil de PORTOCAL

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
ANTIHEMORAGIC ANTIINFECȚIOAS ANTIPASTIC CALMANT COLERETIC COLAGOG DIGESTIV DIMINUEAZĂ AMPLITUDINEA CON-TRACȚIILOR CARDIACE FEBRIFUG FLUIDIFICĂ SÂNGELE HIPNOTIC UȘOR MICȘOREAZĂ SENSIBILITATEA CENTRILOR SIMPATICI RECONFORTANT SPASMOLITIC	CALMANT HIPNOTIC UȘOR RECONFORTANT

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-tromboflebită -arteroscleroză -obezitate -diaree cronică -digestie dificilă -oboseală -insomnie -contracții, spasme musculare -suprasolicitare nervoasă -spame cardiace	-insomnie -iritabilitate -tensiune nervosă -stress, stări de disconfort psihic -frigiditate -agitație psihomotorie

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-estompează problemele,

-determină apariția unui sentiment de seninătate interioară, de înțelegere și deschidere față de ceilalți,

-elimină frica de evenimentele neașteptate.

10. Ulei volatil de EUCALIPT

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
ANTIREUMATIC ANTISEPTIC GENERAL ANTISEPTIC AL CĂILOR RESPIRATORII ANTISEPTIC AL CĂILOR URINARE BALSAMIC (calmant al tusei, fluidifiant al expectorațiilor) FEBRIFUG HIPOGLICEMIANT STIMULATOR VERMIFUG	BACTERICID (pulverizarea unei emulsii de 2% esență de eucalipt ucide 70% din stafilococii din mediul ambiant) CICATRIZANT ÎNDEPĂRTEAZĂ ȚÂNȚARII PARAZITICID PREVENTIV PENTRU AFECȚIUNILE CONTAGIOASE ȘI PULMONARE

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-afecțiuni ale căilor respiratorii: bronșite acute și cronice, gripă, tuberculoză pulmonară, cangrenă pulmonară, astm, tuse -afecțiuni ale căilor urinare: diferite	-plăgi, arsuri (în pansamente, favorizează formarea mugurilor de vindecare) -afecțiuni pulmonare, gripă -sinuzite

infecții, colibaciloze -diabet -anumite afecțiuni cu manifestări febrile: malarie, tifos, scarlatină, holeră -reumatisme -nevralgii -paraziți intestinali: ascaris, oxiuri migrene -astenie	-pediculoze -astenie

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-mărește capacitatea de concentrare,
-conferă luciditate,
-conferă stare de armonie, pace, inspirație,
-este util în eliminarea problemelor psihice.

11. Ulei volatil de FENICUL:

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
AFRODISIAC ANTICOLITIC ANTISPASTIC CARMINATIV FLUIDIFIANT AL SECREȚIILOR BRONȘICE LAXATIV SEDATIV STIMULATOR GENERAL STIMULENT RESPIRATOR STIMULENT DIGESTIV STIMULENT CARDIAC STIMULATOR AL SECREȚIEI LACTATE STOMAHIC	AFRODISIAC ANTISEPTIC AL CAVITĂȚII BUCALE ANTIGRIPAL SEDATIV STIMULENT GENERAL

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-dispepsii nervoase, meteorism, aerofagie, vărsături nervoase -migrene și amețeli datorate digestiei -menstruții dureroase	-abcese dentare -gripă, guturai -vărsături pe substrat nervos -migrene (folosit în doze mai mici, de obicei)

-colici ale copiilor -palpitații -lactație insuficientă (recomandat pentru femei în perioada alăptatului) -astm -spasme bronșice, tuse -impotență, frigiditate	-impotență, frigiditate

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-permite redobândirea, menținerea echilibrului sufletesc și a stării de siguranță,
-elimină sentimentul de singurătate,
-facilitează regenerarea sufletească.

12. Uleiul volatil de MĂRAR

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
ANTICOLITIC ANTIHEMOROIDAL ANTISEPTIC ANTISPASMODIC APERITIV CARMINATIV DIGESTIV DIURETIC EMENAGOG EXPECTORANT GALACTOGOG HIPNOTIC VERMIFUG	ANTISEPTIC ANTITUMORAL REGENERATIV AL PIELII

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-meteorism -inapetență -atonie a căilor digestive -digestii lente -aerofagie -oligurie și litiază urinară -gută -menstruație dificilă -menstruație supraabundentă sau insuficientă	-înfundarea sânilor -echimoze -tumori -surditate -îngrijirea gingiilor

-afecțiuni pulmonare -gripă (profilaxie) -dureri gastrice, vărsături nervoase -lactație insuficientă -paraziți intestinali	

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-ajută la eliminarea diferitelor probleme sufletești,
-este tonifiant, conferă dinamism
-este deosebit de folositor în cazul ființelor ce prezintă o sensibilitate accentuată.

13.Uleiul volatil de BRAD

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISEPTIC AL CĂILOR RESPIRATORII CALMANT DIURETIC UȘOR EXPECTORANT REVIGORANT STIMULENT GENERAL STIMULENT AL SECREȚIILOR MUCOASELOR	ANTINEVRALGIC ANTISEPTIC ANTISEPTIC AL CĂILOR RESPIRATORII CALMANT EXPECTORANT REVULSIV UȘOR STIMULENT GENERAL TONIC

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-T.B.C., pneumonie -gripă, guturai -sinuzită -boli ale sistemului nervos -scleroză în plăci -nevralgii de orice natură -astenie generală -impotență -frigiditate	-scleroză în plăci -T.B.C. -pneumonie -sinuzită -guturai -gripă -slăbiciune generală, oboseală -impotență,frigiditate

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-are un efect regenerator amplu,
-împrospătează, ajută la evitarea suprasolicitării,
-este în mod deosebit indicat celor ce au tendința de a munci foarte mult (până la extenuare).

14.Ulei volatil de MOLID

PROPRIETĂȚI

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISEPTIC	ANTIREUMATIC
ANTISEPTIC AL CĂILOR RESPIRATORII	ANTISEPTIC
CALMANT	ANTISEPTIC AL CĂILOR RESPIRATORII
DIAFORETIC	CALMANT
EXPECTORANT	EXPECTORANT
REVIGORANT	REVULSIV UȘOR
TONIC GENERAL	STIMULENT GENERAL
STIMULENT AL CORTICO-SUPRARENALELOR	TONIC

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-T.B.C., pneumonie	-scleroză în plăci
-gripă, guturai	-t.B.C.
-sinuzită	-pneumonie
-boli ale sistemului nervos	-sinuzită
-scleroză în plăci	-guturai
-nevralgii de orice natură	-gripă
-astenie generală	-slăbiciune generală, oboseală
-impotență	-impotență,frigiditate
-frigiditate	-reumatism
	-transpirație, tranpirație a picioarelor (hidropizie plantară)

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-redă încrederea în forțele proprii

-împrospătează, ajută la evitarea suprasolicitării

-este în mod deosebit indicat celor care au nevoie de un sprijin pentru a ieși singuri dintr-o situație dificilă

PARTEA a II- a

UTILIZAREA PLANTELOR AROMATICE

S. Planta aromatică - întregul care conține și produce uleiul volatil

Până acum ne-am ocupat doar de uleiurile volatile și aceasta din mai multe motive. Dintre aceste motive, principalele sunt: rapiditatea cu care acționează, comoditatea în manipulare și administrare, posibilitatea de a valorifica în mod curent efectele psihomentale ale uleiurilor acestor plante prin utilizarea aromatizărilor.Totuși, aromoterapeuții au învățat că întregul natural este superior părții. În cazul nostru, planta este întregul, iar uleiul esențial este partea.

După cum menționam în paragraful referitor la modalitățile de extracție a uleiurilor volatile, cea mai răspândită metodă de extracție este aceea prin antrenare cu vapori. Prin extracția cu vapori (care se face la o temperatură de 180 de grade Celsius) este modificată o bună parte din structura naturală a uleiului. **S-a demonstrat că cea mai bună formulă de ulei aromatic este aceea în care el există în însăși planta care l-a produs, fiind o formulă obținută în milioane de ani de evoluție și de selecție genetică.** Prin urmare, cel mai bun ulei volatil este cel obținut **la rece**, fără prelucrări termice care să-i schimbe structura chimică. Acesta, însă, prezintă dezavantajul de a fi mai greu de extras și prin aceasta mai scump și mai greu de procurat. În plus, și uleiul obținut prin presare la rece va necesita și el un tratament special pentru a putea fi păstrat fără a se altera, **ceea ce va duce în cele din urmă la schimbări destul de mari în structura sa chimică**. Cea mai naturală și complexă formulă chimică și, prin urmare, cea mai fin nuanțată și largă acțiune terapeutică o vor avea extractele hidroalcoolice la rece (tincturile) din plantele aromatice și, mai mult decât aceste extracte, planta aromatică mărunțită (administrată sub formă de pulbere sau capsule).

În farmacia actuală există concepția bine înrădăcinată (deși pe alocuri au început să apară opinii contrare) conform căreia un medicament este cu atât este mai eficient cu cât conține o anumită substanță într-o concentrație mai mare, chiar dacă prin concentrare se renunță la complexitate. Cercetările clinice efectuate cu plante care conțin uleiuri volatile arată că lucrurile stau puțin invers, cel puțin într-o serie de situații, bine definite. Spuneam că pentru o gamă destul de largă de boli (cum ar fi cistita și infecțiile urinare, anumite afecțiuni respiratorii) s-a dovedit că un ulei volatil este mai eficient decât cele mai puternice antibiotice de sinteză. Îndrăznim acum să afirmăm că există o gamă și mai largă de

afecțiuni în care planta aromatică întreagă sau un extract hidroalcoolic obținut din aceasta este mai eficient decât un ulei volatil pur, obținut prin antrenare cu vapori sau decât un remediu alopat clasic. Dar să lăsăm faptele să vorbească:

Să luăm exemplul clasic al gripei: Folosind un ulei volatil (un ulei de lămâie extras la cald) pe o cultură de viruși, vom distruge toate microorganismele într-un timp scurt. Același remediu, uleiul de lămâi (extras la cald, evident), folosit de data aceasta pentru a vindeca un pacient bolnav de gripă și nu pe o cultură de laborator, va avea un efect diferit: pacientul se va simți ceva mai bine, febra va scădea într-o anumită măsură, căile nazale se vor desfunda, deasemenea, tusea va fi mult diminuată, dar efectul antiviral nu va fi atât de spectaculos ca în experiența de laborator. Administrându-i, însă, bolnavului o tinctură de coajă de lămâie și eventual un suc obținut din pulpa fructului și coajă, efectele vor fi mult mai puternice, vindecarea fiind mult mai rapidă. Pornind de la această observație, colectivul care a redactat această carte a făcut o serie de experimente cu plante aromatice administrate sub forma lor integrală (pulberi) sau sub formă de extracte la rece pentru combaterea bolilor infecțioase produse de virusul gripal. Rezultatele au fost surprinzător de bune: cu doze în care uleiul volatil nu reprezenta nici a 5-a parte dintr-o singură picătură de ulei volatil pur s-au vindecat în termene de 24-36 de ore peste 60% din subiecții tratați. "Eșecurile" înregistrate în acest tratament au fost în cazurile în care gripa avansase mult, iar vitalitatea pacienților era foarte slabă. Remediul în cazul acestei ultime categorii de pacienți s-a dovedit a aparține unor alte categorii de plante (vitaminizante, tonice amare, stimulente imunitare) combinate, bineînțeles, cu plantele aromatice. Din declarațiile făcute de un eșantion cuprinzând aproximativ 200 de persoane am observat că anumiți pacienți au afinități mai mari cu tratamentul cu ierburi aromatice, iar alții cu tratamentul fitoterapeutic ce înglobeză mai multe categorii de plante.

Un alt experiment a fost efectuat utilizând în paralel două categorii de ungunete:

- în unguentele din prima categorie am înglobat extracte obținute la rece din anumite plante aromatice

-în unguentele din cea de a doua categorie am înglobat uleiuri volatile pure

De data aceasta rezultatele au "dat dreptate" ambelor tipuri de extracte, dar fiecare tip de unguent s-a dovedit mai eficient pe un anumit spectru de afecțiuni:

-în reumatism, pete pe piele, prurit de diverse etiologii s-au dovedit ceva mai eficiente și mai rapide unguentele cu uleiuri pure

-în varice, zona zoster, echimoze, diferite plăgi cu posibilă evoluție spre forme maligne s-au dovedit mai eficiente unguentele cu extracte la

rece (deși aveau o cocentrație de principii active foarte scăzută: 5%). Și cu această ocazie a ieșit în evidență faptul că pentru aceeași afecțiune, însă la pacienți cu o structură diferită remediile diferă. De exemplu, în tratamentul reumatismului unii pacienți au reacționat mai bine la unguentele cu uleiuri pure, iar alții la unguentele făcute cu extracte la rece

În fine, cel mai interesant experiment a fost acela în care s-au utilizat plantele aromatice cu acțiune asupra sistemului nervos și a psihicului. În principal au fost utilizate plante sedative (sunătoare, sulfină, valeriană, lavandă) și plante cu efect stimulator (cuișoare, obligeană, scorțișoară, dafin, chimen, cardamon, pelin). Dozele folosite au fost destul de mici (1,5-2 ml. extract 20%, trei doze pe zi). După doar 2-3 zile de tratament s-a constatat o acțiune a acestor plante cel puțin comparabilă cu cea a medicamentelor alopate. Rezultate foarte bune au fost obținute în tratamentul insomniei și al depresiilor psihice. În unele cazuri, în scurt timp s-a putut renunța complet la medicația psihotropă alopată fără nici un fel de probleme. Uleiurile volatile au fost folosite în același scop, dar pe cale externă, sub formă de aromatizări. În acest caz a fost pus în evidență un mecanism mai subtil prin care plantele aromatice acționează a-*la-long,* efectul lor făcându-se simțit atât pe cale directă (prin efectele asupra sistemului nervos), cât și prin sugestie pozitivă continuă. Rezultatele obținute nu au fost atât de rapide ca și la preparatele extrase la rece și administrate intern, dar ameliorările au fost mai profunde dintr-un anumit punct de vedere.

O concluzie ce se poate trage în urma acestor relatări este că plantele aromatice, ca întreg, acționează mai eficient în anumite cazuri decât uleiurile volatile, acestea din urmă constituind doar o componentă (e drept, extrem de valoroasă) a lor.

Această concluzie impune căutarea unor soluții pentru a putea alege cea mai eficientă formă de utilizare a plantelor aromatice.

T. Uleiul volatil sau planta întreagă?

Răspunsul la această întrebare reiese din paragrafele anterioare și se situează pe ceea ce se numește "**calea de mijloc**", pe care orice sistem medical autentic o adoptă: ***În anumite cazuri sunt de preferat uleiurile esențiale, în alte cazuri plantele aromatice sub formă de extract la rece ori de pulbere (consumată ca atare sau încapsulată și drajeificată).***

Cel mai bun mijloc de a afla **care este cea mai adecvată formă de preparare a unei plante ce conține uleiuri volatile**, este testul practic. Contraindicațiile la plantele aromatice sunt foarte puține și se referă doar la cazuri mai aparte (cum ar fi cel al alergiei la o anumită plantă sau al epilepsiei), așa încât putem testa fără probleme o gamă mai largă de

remedii aromatice.

Ca repere, menționăm câteva **efecte despre care s-a constatat în mod obiectiv că sunt mai puternice la plantele aromatice utilizate în forma lor naturală** sau de extract la rece:

-efectul imunostimulator- constatat mai ales în cazul gripelor, dar și al infecțiilor gastrointestinale sau urinare.

-efectul anticancerigen. Efecte anticancerigene remaracabile au fost observate la năpraznic, usturoi, cuișoare, anumite rășinoase. Utilizarea pe cale externă a plantelor aromatice a dat cele mai rapide rezultate . În utilizarea pe cale internă este foarte bună asocierea plantelor aromatice cu alte plante anticancerigene, nearomatice cum ar fi: captalanul (Petasites hybridus și Petasites kabilikianus/ Petasites officinalis), răchitanul (Lythrum salicarium), iarba șarpelui, lichenul de Islanda (Cetraria islandica), brusturele (Arctium lappa), tătăneasa (Symphytum officinalis).

-efectul cicatrizant (extern și intern) A fost remarcat în mod deosebit la lavandă (sub formă de comprese făcute cu planta proaspătă sau puțin umezită), coada șoricelului, mușețel.

-efectul anafrodisiac și afrodisiac. Cerecetări recente arată că plantele conțin anumite substanțe cu rol hormonal care acționează direct la nivelul gonadelor, dar și la nivel hipofizar, influențând activitatea și energia sexuală. Asemenea substanțe au fost puse în evidență în cazul anumitor plante exotice (yohimbina, muhira puama sunt cele mai cunoscute exemple), dar în mod cert asemenea substanțe există și în anumite plante autohtone. Este important de reținut că o plantă afrodisiacă luată intern este mai eficientă sub formă de extract natural (în timp ce uleiul volatil este recomandat să fie utilizat în paralel ca "afrodisiac olfactiv" în aromatizări). Trebuie să precizăm că atât plantele afrodisiace, cât și cele anafrodisiace nu-și limitează efectul doar la activitatea pur sexuală. Ele influențează și alte "verigi", cum ar fi greutatea corporală, intensitatea apetitului, anumite procese psihice și mentale manifestate prin comportament, atitudini și trăiri lăuntrice.

-efectul psihotrop. A fost pus în evidență la o serie de plante care secretă uleiuri volatile: valeriană (rădăcină), hamei (conuri), lavandă, tei, ș.a. În ultimii 4-5 ani au fost scoase, mai ales în Germania, o serie de medicamente extrase pe cale naturală din plantele aromatice. Aceste medicamente au fost comparate prin teste clinice cu medicamentele de sinteză psihotrope. Rezultatul a fost net în favoarea medicamentelor din plante aromatice,nu numai datorită faptului că ele prezintă mai puține efecte secundare, ci și din punctul de vedere al eficienței terapeutice. Interesant este că abordarea s-a făcut mai mult din punctul de vedere al efectului analgezic ce poate fi obținut cu ajutorul plantelor aromatice, efectul stimulator (sau reglator) în plan psihic (specific mai multor plante

aromatice), fiind lăsat în plan secund.

U. Care sunt principalele avantaje și dezavantaje ale utilizării în formă integrală a plantelor aromatice?

Principalele avantaje ale utilizării plantelor aromatice sub formă de extracte la rece sau pulberi sunt:

-au o acțiune terapeutică foarte amplă. Între efectele pe care le au în mod deosebit plantele aromatice utilizate astfel amintim din paragraful anterior: efectul imunostimulator, efectul antineoplazic (anticancerigen)- constatat mai ales în cazul preparatelor pentru uz extern, efectele psihotrope (care în cazul acestor forme de utilizare sunt foarte fin individualizate, fiind, în plus, total excluse efectele secundare nefaste)

-fac posibilă utilizarea unor plante care conțin uleiuri esențiale foarte valoroase, dar care nu pot fi folosite sub formă de ulei pur: ceapa, usturoiul, prazul, piperul negru, năpraznicul (Geranium robertianum).

-au un preț mai scăzut decât al uleiurilor esențiale, făcând posibilă utilizarea unor plante a căror ulei volatil ar fi foarte scump sau rar: angelica, obligeana, scorțișoara, nucșoara, dafinul, cardamonul, salvia, hameiul, valeriana, calomfirul, pelinul.

-contraindicațiile sunt mai puține ca la uleiurile volatile.

-durata de timp în care își fac efectul este relativ mică, apropiată de aceea a utilizării uleiurilor volatile

-sunt mai ușor de procurat.

Dezavantajele utilizării plantelor aromatice ca atare țin de mai mulți factori. Un factor este timpul: plantele aromatice se degradează mai rapid decât un ulei esențial extras din ele, necesitând o depozitare și o ambalare mai specială și mai costisitoare.

Un al doilea factor ține de puterea curativă, care în anumite cazuri este mai redusă decât la uleiurile pure. Și aici ne referim în primul rând la efectul antitusiv și antiastmatic, efecte ce sunt obținute într-un timp record prin tratamentul cu uleiuri volatile.

Un al treilea factor, deloc lipsit de importanță, este acela al ușurinței în manipulare și administrare. Un ulei volatil are un volum foarte redus, putând fi administrat practic în orice moment. În plus, un ulei volatil nu mai necesită nici o preparare sau transformare ulterioară. În acest caz, însă, nu se pune atât problema dezavantajului utilizării plantelor aromatice ca atare, ci de formarea unei optici greșite în rândul majorității pacienților care s-au obișnuit *nolens-volens* să aștepte pilula sau picătura salvatoare, fără a-și mai pune problema unui mic efort individual.

Ultimul dezavantaj este acela al limitării utilizării pe cale externă, în aromatizări, a plantelor aromatice. În această privință, uleiurile esențiale rămân de bază.

V. Forme farmaceutice în care pot fi utilizate cu succes plantele aromatice

1.Uz intern:

Cele mai eficiente forme farmaceutice pentru uz intern pentru plantele aromatice sunt: pulberea, comprimatele (drajeurile), extractele hidroalcoolice (tincturile),și în anumite cazuri, infuziile, siropurile.

Pulberile din plante se obțin prin măcinarea foarte fină a plantei, eventual, urmată de cernere. Modul de administrare al pulberilor este foarte simplu și eficient. El a fost "împrumutat" din medicina tradițională chineză: se ia 1 gram de plantă sau câte 1 gram din fiecare plantă (în cazul în care avem un amestec) și se ține sub limbă timp de 15 minute (mestecând puțin), după care se înghite cu puțină apă. Se pot lua astfel combinații de până la 5 plante. Doza se ia în mod uzual de 4 ori pe zi sau de câte ori este nevoie. Metoda este foarte eficientă, extracția realizându-se în cel mai natural mod posibil. Acest procedeu se recomandă mai ales în bolile cronice sau pentru tratamentele de durată, dar nu numai. Prepararea remediului este foarte simplă. Pot fi făcute nenumărate combinații între plantele aromatice (sau nearomatice) sub formă de pulberi. Este bine ca atunci când este administrată o plantă aromatică foarte puternică (cum ar fi cuișoarele, ghimbirul, piperul negru) să se folosească fie doze mai mici, fie combinațiile cu alte plante, cu un efect mai blând.

În general, momentul cel mai bun al administrării pulberilor este înainte de masă sau atunci când avem stomacul gol.

"Dezavantajul" metodei este că necesită un pic de muncă și atenție, așa încât în permanență pulberile să fie active, proaspete. O pulbere din plante aromatice își pierde mult din puterea curativă după 2 săptămâni de depozitare. Este de dorit ca măcinarea să se facă o dată pe săptămână, pulberile să fie depozitate în incinte închise ermetic (borcane cu filet) și în locuri răcoroase, la întuneric. Pulberile sunt ceva mai greu de administrat atunci când suntem la servici sau la școală (practic un sfert de oră după administrare nu putem vorbi, ceea ce uneori poate fi un inconvenient serios). Acest inconvenient dispare însă în cazul comprimatelor.

Comprimatele păstrează avantajele pulberii (ele nefiind, altceva decât pulberi introduse într-un excipient și supuse presiunii), fiind în plus mult mai ușor de manipulat și administrat. Cele mai bune sunt comprimatele drajeificate (care au peliculă la suprafață ce nu permite evapoarerea uleirilor volatile și degradarea produsului).

"Dezavantajul" este că la noi în țară deocamdată nu se fabrică așa ceva, iar importuri nu se prea fac. Este cunoscută o tentativă de a face

comprimate din pulberi de plante a laboratoarelor "Plantavorel" din Piatra Neamț, din păcate nefinalizată cu succes.

Extractele hidroalcoolice sau **tincturile** s-au dovedit deosebit de eficiente în practică. Sunt destul de comod de manipulat și administrat, pot fi combinate cu o mare ușurință, au un termen de valabilitate mult mai lung ca pulberile de plantă (2 ani). Faptul că tincturile sunt extrase la rece face ca ele să păstreze multe din caracteristicile plantei din care au fost extrase. Uleiurile volatile sunt solubile în alcool, așa încât o tinctură dintr-o plantă aromatică va conține o cantitate considerabilă de ulei esențial. Deasemenea, tincturile sunt foarte rapid asimilate de orgasnism, ceea ce prezintă un avantaj pentru cei care au o asimilație deficitară.

Administararea tincturilor se face ***numai după dizolvarea acestora în apă****,* în diluția 1: 50, adică 1 ml. de tinctură la 50 ml. de apă. O tinctură bună, obținută din plante corect uscate și depozitate și suficient de proaspete (mai puțin de un an vechime), chiar diluată în proporția 1:50, păstrează aroma și gustul plantei din care provine. Excepție de la administarea în apă o fac doar bolile cardiovasculare la care este contraindicată introducerea de lichide în organism.

Tincturile pot fi obținute casnic prin macerare (în cantități mai mari ele sunt obținute industrial prin percolare, turboextracție, vibroextracție, etc.). Din acest motiv în paginile acestei lucrări ne vom referi doar la obținerea tincturilor prin macerare.

Obținerea cu mijloace casnice a unei tincturi bune, depinde de respectarea timpului de macerare (care este specific fiecărei plante în parte), de calitatea plantei folosite, de concentrația alcoolului, de finețea mărunțirii plantei.

Planta trebuie să fie bine uscată și suficient de proaspătă. Mărunțirea se face cel mai ușor cu o râșniță de cafea, iar pulberea obținută trebuie să fie suficient de fină - așa încât să se producă macerarea în condiții optime - și suficient de mare, așa încât să poată fi filtrată, fără a trece prin ochiurile pânzei de filtru sau tifonului.

Alcoolul folosit este cel alimentar, alb, fără un miros prea pătrunzător, așa încât să nu acopere mirosul plantei aromatice. Se pare că pentru majoritatea plantelor cea mai bună concentrație de alcool este de 40%-50%. Unii preferă alcoolul mai concentrat (70%), fiind considerat un solvent mai bun, dar în practica de până acum s-a dovedit că un alcool ceva mai slab păstrează mai bine anumite calități ale plantei.

Vom menționa timpul de macerare pentru anumite plante atunci când vom prezenta detaliat proprietățile și indicațiile lor. Viteza de macerație crește direct proporțional cu căldura din încăpere. ATENȚIE, însă, temperatura nu trebuie să treacă niciodată peste 35, maxim 45 de grade Celsius.

Concentrația cea mai frecvent folosită la tincturi este de 20%, ceea ce

înseamnă că la 20 de grame de plantă se pun 100 ml. de alcool. După ce se pune planta împreună cu cantitatea corespunzătoare de alcool în vasul de macerare, se lasă o perioada care, după cum spuneam, este caracteristică fiecărei plante în parte. Pe timpul macerării este bine ca vasul de macerare să fie agitat de cel puțin trei ori pe zi. După trecerea timpului de macerare, amestecul se filtrează, reziduul se aruncă, iar extractul rămas se pune în sticle mici (pe cât posibil închise la culoare) și se depozitează în locuri mai răcoroase și întunecoase.

Tincturile prezintă dezavantajele pe care le are utilizarea alcoolului (care este contraindicat pentru uzul intern în ulcer, afecțiuni psihice grave, cancer, leuconevraxită). Dezavantajele utilizării alcoolului pot fi compensate într-o bună măsură prin diluția în apă.

O altă deficiență a tincturilor este că alcoolul este un solvent bun, dar nu perfect, existând anumite principii active care rămân neextrase.

Siropurile pot fi extrase din anumite plante aromatice la rece sau la cald. Cele mai cunoscute siropuri obținute din plante aromatice sunt cele obținute din mugurii rășinoaselor: siropuri de pin, brad, molid, jneapăn, zâmbru.

Suntem de părere că ,din punct de vedere terapeutic au o importanță reală doar siropurile extrase la rece.

Pentru a realiza extracția la rece se folosește mierea lichidă în care se adaugă planta proaspătă, pisată.

Rețeta de obținere a siropului din plante aromatice pe care v-o prezentăm este foarte simplă și foarte veche: într-un vas de lut ars se așterne o peliculă subțire de miere, apoi un strat subțire de plantă foarte bine zdrobită, cu tot cu sucul rezultat, apoi un nou strat subțire de miere, un strat de plantă zdrobită ș.a.m.d. până se ajunge aproape de buza vasului (să rămână cam 1 cm), după care vasul se înfundă foarte bine și se îngroapă în pământ (de preferat într-un beci). Se lasă vasul cu amestecul de miere și plante aromatice un timp de minim 2 luni (unii îl lasă de la începutul verii până toamna târziu sau iarna), după care se filtrează (dacă planta a fost suficient de bine zdrobită nu mai este strict necesară filtrarea). Plantele folosite trebuie să fie proaspete, sănătoase și suficient de bine zdrobite. În afară de rășinoase pot fi folosite și alte plante: angelica, menta, cimbrișorul (care nu trebuie să fie prea uscat), năpraznicul etc.

O altă modalitate de obținere a siropului constă în amestecarea sucului obținut prin centrifugare (la storcătorul electric) sau prin presare din planta aromatică cu miere lichidă. Mierea trebuie să fie în proporție de 65-80%. Un astfel de sirop ține până la 2-3 ani, dacă se folosește suficient de multă miere.

Infuziile combină efectul terapeutic al plantelor aromatice cu efectul

termic. Ele sunt foarte eficiente în tratarea stărilor gripale, a oboselii cronice. Au un efect reconfortant, încălzesc și stimulează. Infuziile reci sunt utile în tratarea febrei (infuzia de mentă rece este unul din remediile naturiste clasice în tratamentul febrei).

Cele două mari dezavantaje ale infuziilor sau ceaiurilor, cum mai sunt ele numite, sunt: insolubilitatea uleiurilor volatile în apă[1] și distrugerea anumitor principii active prin efect termic.Cu toate acestea, ceaiurile se bucură de o mare popularitate pe de o parte datorită comodității, pe de altă parte datorită ignoranței omului modern.

După cum se poate constata, fiecare tip de extract aromatic prezintă anumite avantaje și dezavantaje, cea mai bună soluție fiind dictată de împrejurări și de efectul pe care vrem să-l obținem.

2.Uz extern

Formele farmaceutice pentru uz extern obținute din plantele aromatice sunt: tinctura, pulberea, maceratele în oțet (oțeturile aromatice), maceratele în ulei (plămădelile), infuziile concentrate, decocturile.

Tincturile pentru uz extern sunt în general mai concentrate decât cele pentru uz intern. Aceste tincturi concentrate sunt foarte eficiente în tratarea rănilor deoarece sunt sterile, iar efectul antiseptic al plantelor aromatice este potențat de cel al alcoolului. Singura dificultate este aplicarea acestor extracte hidroalcoolice pe plăgi deschise, deoarece senzația de arsură produsă de alcool în contact cu o rană deschisă este greu suportabilă. Cea mai bună soluție pentru cei care nu suportă usturimea este utilizarea tincturilor foarte concentrate diluate cu apă fiartă și apoi răcită. Proporția de diluare este de 1:2 (o parte tinctură la două părți apă), până la 1:4, 1:5.

Infuziile de plante aromatice se folsesc la băi și la inhalații, mai rar pentru comprese pe contuzii, inflamații, răni, etc.

Se recomandă ca infuziile din plante aromatice care sunt folosite în băi să aibă o concentrație de minim 4 linguri de plantă la 1 litru de apă. S-a constatat că, în anumite afecțiuni, baia aromatică făcută cu infuzie este mai eficientă decât baia făcută cu ulei esențial (mai ales atunci când vitalitatea pacientului este scăzută).

Pentru inhalații, în absența uleiurilor esențiale , pot fi folosite și plante aromatice în infuzie. Printre cele mai eficiente plante aromatice în infuzie folosite pentru inhalații sunt: cuișoarele, feniculul, coriandrul, menta,

---

[1]Deși plantele aromatice împrumută mirosul lor apei cu care intră contact, uleiurile lor volatile nu se dizolvă în apă și se pierd prin evaporare

cimbrul. Modalitatea de efectuare a inhalației este aceeași cu cea prezentată la inhalația cu uleiuri, cu mențiunea că apa fierbinte împreună cu pulberea de plante trebuie să rămână acoperită timp de cinci minute înaintea începerii inhalației. Infuzia rezultată după aromatizare poate fi folosită pentru gargarisme și pentru aspirații nazale.

Oțeturile aromatice se obțin prin macerarea în oțet natural a unei anumite cantități de pulbere în plante aromatice. Cele mai recomandate oțeturi sunt oțetul de mere și oțetul de mere și miere. Timpul de macerare este în medie 7 zile, la temperatura camerei (21 de grade Celsius).

Oțeturile aromatice se folosesc sub formă în fricționări în cazul anumitor afecțiuni cum ar fi: gripa, pneumonia, cefaleea, reumatismul, afecțiuni ale sistemului muscular etc. (vezi capitolul de masaj).

Decocturile sunt folosite mai rar în aromoterapie, mai ales pentru băi. Decocția constă în fierberea la foc mic a plantei o anumită perioadă de timp. Această perioadă de timp este caracteristică fiecărei plante. Diferența dintre infuzie și decoct este că la infuzie se pune doar în contact apa fierbinte cu planta, în timp ce la decoct se fierbe planta o perioadă mai îndelungată de timp. Prin decocție sunt extrase anumite principii active care nu pot fi dizolvate prin simpla punere a plantei în apă clocotită. Asemenea principii active sunt taninurile și uleiurile grase.

Această modalitate de extracție a principiilor active este utilizată mai ales în cazul rășinoasele recoltate cu tot cu crengi și a rădăcinilor. Este bine ca decocția plantelor aromatice să se facă la foc mic, iar vasul în care se face decocția să fie acoperit cu un capac.

Unguentele aromatice pot fi preparate în mai multe moduri, utilizând ca bază în care înglobăm principiile active ale plantelor aromatice cele mai diverse substanțe: uleiul de floarea soarelui, uleiul de măsline, ceară în combinație cu ulei, untul clarifiat, vaselina, lanolina, uleiul cu apă, grăsimi și emulsiv etc. Pentru uzul casnic cel mai des utilizat este suportul de grăsime animală (untură). Acesta are două mari dezavantaje: este foarte perisabil și miroase urât (ceea ce poate fi mai greu acceptat în aromoterapie). Din acest motiv noi recomandăm cu căldură folosirea untului. În această lucrare nu vom aborda foarte detaliat modul de realizare a unguentelor, ci ne vom mărgini să menționăm la anumite plante care sunt modalitățile de preparare.

Uleiurile aromatice sau plămădelile sunt macerate de plante aromatice în ulei (în general este folosit uleiul de floarea soarelui). Se pun 10-30 de grame de plantă mărunțită la 100 de ml de ulei într-un vas transparent și apoi se lasă să macereze la soare (sau la căldură) o perioadă care poate varia în funcție de plantă de la 10 zile la 4 sau chiar 5 săptămâni.

O altă metodă constă în punerea tincturii în ulei (cca. 40 ml tinctură la 100 ml de ulei) și încălzirea celor două pe o baie de apă care este bine

să nu depășească 40 de grade Celsius (unii autori indică 60 sau 80 de grade Celsius ca temeratură optimă, deși la această temperatură sunt distruse multe principii active). Amestecul va rămâne la temperatură constantă pe baia de apă timp de 3-5 ore, după care este scos, lăsat să se răcească și turnat în sticle mici și închise la culoare.

Uleiul aromatic obținut prin ambele procedee este recomandat să se păstreze la loc întunecos și rece.

Uleiurile aromatice sunt recomandate pentru tratarea afecțiunilor reumatice, dermatologice, venerice, a otitelor. Sunt recomandate ca soluție de masaj mai ales celor care au tipul constituțional VATA.

X.Descrierea unor plante aromatice românești care sunt mai puțin folosite sub formă de ulei volatil

1. ANGELICA

-Angelica archangelica-

Se folosesc rădăcinile plantei (dar și semințele și partea aeriană) din care se poate obține, prin distilare, ulei volatil cu un randament de 0,5-1 % (din 300 kg. rădăcină și semințe uscate se obțin 100ml. de ulei volatil).

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTICOLITIC	CALMANT
STIMULENT GENERAL	ANTIINFLAMATOR
CALMANT	AJUTĂ LA REFACEREA ȚESUTURILOR
REGLEAZĂ APETITUL	HRĂNITOR PENTRU TEN
CURĂȚĂ SÂNGELE	
FORTIFIANT	
ANTISEPTIC	
ANTISPASMODIC	
CARMINATIV	
REGLEAZĂ MENSTRUAȚIA	
EXPECTORANT	
DIURETIC	
MĂREȘTE REZISTENȚA ORGANISMULUI	
ÎNTINERITOR	
DEPURATIV	

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-lipsă de vitalitate -dispepsie(adjuvant) -gastrită -digestie lentă (semințele), asimilație deficitară (semințele) -balonare (semințele) -profilactic pentru boli contagioase -colici stomacale -furunculoză -nevralgii -isterie -bulimie, anorexie psihică -supraponderalitate -probleme de circulație -anemie -dismenoree -nervozitate -sechele în urma hepatitei -ciroză (adjuvant) -acnee	-frecție cu tinctură în caz de dureri reumatice -comprese cu tinctură în dermatoze -sub formă de băi pentru întărirea organismului, pentru mărirea tonusului vital.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-așa cum o arată și una dintre denumirile sale ("***planta celor 7 îngeri***") angelica induce gânduri și simțăminte elevate

-generează la nivel psihic și mental rezonanța cu lumile angelice, cu lumile spirituale

-are un efect de reechilibrare la nivel psihomental

-"curăță" mintea de gânduri negre, perturbatoare

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Prin incizarea rădăcinii de angelică, primăvara, se obține un suc cu virtuți cosmetice deosebite, care înfrumusețează, dă vigoare și prospețime pielii.

Timpul de macerare al acestei plante în alcool este de 5 zile pentru părțile aeriene și 8 zile pentru rădăcină.

2. ARNICA

-Arnica montana-

Din florile de arnică (uscate în prealabil) poate fi obținut un ulei volatil cu randamentul de distilare de 0,3 %.

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
CICATRIZANT ACTIVATOR AL CIRCULAȚIEI CEREBRALE STIMULENT ȘI REGLATOR AL SISTEMULUI NERVOS CENTRAL SEDATIV VINDECĂ SECHELELE PRODUSE DE TRAUMATISME TONIC CARDIAC CALMANT	ANTISEPTIC GENERAL ANTISEPTIC BUCAL CICATRIZANT ANALGEZIC ANTITUMORAL ANTINEOPLAZIC TONIC CARDIAC TONIC CAPILAR

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-traumatism cranian -dureri de cap ca urmare a unui traumatism cranian -accident vascular -chisturi -paralizie -diaree -nevroză, dezechilibre psihice cauzate de traumatisme (fizice sau psihice) -stări de agitație -stări de agitație la bolnavii neuro-psihici -boli ale splinei -ischemie cardiacă	-răni, răni care produc o durere foarte vie- tinctură concentrată și apoi diluată sub formă de comprese sau de spălături -plăgi vechi care nu se închid -cicatrici vechi -cicatrici cheloide -infecții cutanate -acnee -boli cardiace- băi cu infuzie de arnică, masaj cu tinctură de arnică în zona pieptului -stomatite- se clătește gura cu tinctură concentrată diluată în apă sau cu infuzie -faringită, laringită, amigdalită- garagară cu infuzie călduță -plăgi canceroase- comprese cu tinctură concentrată (peste 40%) sau cu planta crudă strivită

PRECAUȚII: Această plantă are un grad ridicat de toxicitate. Administrarea internă de doze mai mari de 5 grame pe zi poate duce la

intoxicații cu consecințe grave.

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-înlătură urmele dureroase ale experiențelor neplăcute, traumatizante
-are efect benefic asupra persoanelor în stare gravă de șoc și asupra celor care suferă de traume sufletești
-ajută la ieșirea din crizele sentimentale
-folosită în doze mici înaintea unor acțiuni, discuții, examene foarte solicitante din punct de vedere emoțional asigură o anumită protecție (în special la nivel psihic)

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:
Este o plantă folosită foarte mult în homeoterapie. Este folosită mai ales în tratamentul maladiilor de origine nervoasă.
Este un remediu de prim ajutor important în caz de tăieturi, contuzii.
Este un bun remediu pentru ieșirea din stările de șoc.
Tratamentele îndelungate cu arnică sub formă de pulbere (1gr. X 4 ori pe zi, sublingual) ajută la restabilirea pacientului după traumatisme craniene, operații pe creier, intervenții mai radicale în zona buco-maxilo-facială, șoc anafilactic, șoc psihic.
În popor este considerat cel mai eficient remediu pentru răni, afecțiuni buco-dentare.
Tinctura se obține prin macerarea timp de 5 zile a pulberii de flori în alcool 50%. (Unii autori indică 8-10 zile).

3. CEAPA

-Allium cepa-

Din bulb se obține prin distilare un ulei voatil, randamentul de extracție fiind cel mai redus dintre toate plantele aromatice: 0, 01% (adică din 10.000Kg ceapă proaspătă se obțin doar 100 ml. de ulei volatil!).

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
PECTORAL, ANTISEPTIC	ANTISEPTIC
ANTIBIOTIC	ANTIFUNGIC
ANTIMICOTIC	ANTIINFLAMATOR
STIMULENT RENAL	TONIC CAPILAR
HIPOTENSIV	
EXPECORANT	
DIGESTIV	
STIMULENT AL POFTEI DE MÂNCARE	
LAXATIV	

STIMULENT GENERAL AL ACTIVITĂȚII GLANDELOR ENDOCRINE ANTIREUMATIC ANTISPASMODIC HIPOGLICEMIANT (SCADE GLICEMIA) VERMICID AFRODISIAC UȘOR	

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-gripă, guturai, pneumonie, tuse (inclusiv tusea spastică și convulsivă) -devitalizare -probleme de metabolism -reumatism -arterită -hidropizie -inflamații ale articulațiilor -calculi biliari -diaree -infecții ale aparatului urinar -probleme de digestie -scleroză -prostatită -viermi intestinali	-ameliorează inflamațiile produse de pișcăturile de insecte - răni, ulcerații -comprese și spălături cu tinctură -furunculoză- se pune o ceapă coaptă și apoi tăiată în jumătate pe furuncul, aceasta grăbește colectarea și vindecarea acestuia -căderea și înălbirea părului: frecții la rădăcina părului cu suc de ceapă diluat în apă cu jumătate de oră- un sfert de oră înainte de baie. -Combaterea paraziților capului: frecții la rădăcina părulu cu suc de ceapă diluat în apă cu 3-6 ore înainte de baie. În timpul de după fricționare, până la baie capul rămâne acoperit.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-alungă mânia, gândurile negre.

-tradiția spune că ceapa este un adevărat scut împotriva influențelor negative

-Jean Valnet recomandă mirosirea unei cepe proaspăt tăiată în jumătate pentru potolirea instantanee a unui acces de furie.Aceasta este o metodă care prezintă un real interes pentru cei care se stăpânesc cu greu, pentru cei care datorită emoțiilor prea fierbinți suferă de boli cardiace.

-o străveche credință populară spune că ceapa alungă entitățile negative.

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

-Tinctura se face punând ceapa mărunțită foarte bine cu alcool, într-o sticlă transparentă.Timpul de macerare al acestei plante în alcool este dat

de culoarea pe care amestecul de alcool și ceapă mărunțită o capătă: tinctura este gata atunci când amestecul capătă culoarea paiului.

-Tusea poate fi combătută în orice fază s-ar afla cu un decoct de ceapă: se pun două cepe în 300 ml de apă clocotită și se fierb cinci minute după care se filtrează lichidul obținut. Se bea acest decoct călduț cu sau fără miere, pe stomacul gol. Nu se mănâncă 2 ore după administrarea acestui remediu. Datorită gustului, acest remediu este mai greu de "înghițit" dar eficiența sa este garantată în 90% din cazuri, inclusiv în tusea spastică și tusea convulsivă.

-Un remediu mai complet contra tusei, tot pe bază de ceapă se obține tăind 3-4 cepe în felii mari și subțiri, după care se pun 8-10 linguri de miere și se lasă să macereze 24 de ore, amestecând ocazional. Siropul astfel obținut se filtrează și se iau 2-3 lingurițe pe zi.

4. CHIMENUL

-Carum carvi-

Se folosesc semințele de chimen din care poate fi extras ulei volatil cu un randament de 5%. Din 20 de kg de semințe uscate se obțin 1000 ml de ulei volatil.

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
STIMULENT AL POFTEI DE MÂNCARE TONIC GASTRIC REGLEAZĂ MENSTRUAȚIA REDUCE SIMPTOMELE NEPLĂCUTE PRODUSE DE VENIREA CICLULUI MENSTRUAL (mai ales balonarea și durerile abdominale) GALACTOGOG (stimulează secreția laptelui) CARMINATIV ANTIDIAREIC VERMIFUG ANTISPASMODIC DIURETIC STIMULENT GENERAL BLÂND (dar eficient) ANTISEPTIC EXPECTORANT MĂREȘTE DIUREZA	ÎNVIORĂTOR PRELUAT PRIN CIRCULAȚIA PERIFERICĂ ESTE UN BUN ANTICOLITIC COMBATE PARAZIȚII PIELII

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-diaree, inflamații intestinale -balonare -digestie lentă, aerofagie -viermi intestinali -cefalee și migrenă asociată cu indigestie, aerofagie sau gaze intestinale -este recomandat în perioada alăptării -colici abdominale, inclusiv la sugari -stare de greutate, de somnolență după masă -indigestie -ciclu menstrual dureros -palpitații cardiace după masă -spasme gastrice	-se pune puțină infuzie în apa de baie a sugarilor cu colici abdominale -se folosește tinctura pentru combaterea paraziților pielii

CONTRAINDICAȚII: epilepsie

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-are un efect înviorător
-reduce starea de inerție de greutate la nivel fizic și mental
-este util celor care au o gândire greoaie

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Pentru creșterea secreției de lapte se recomandă o infuzie în lapte: peste 2 lingurițe de chimen măcinat se toarnnă 1 litru de lapte clocotit, se lasă un sfert de oră, după care se filtrează. Se poate consuma simplu sau cu miere.

2 grame de pulbere luate sublingual cu 15 minute înainte de masă, ținute timp de 10 minute și apoi înghițite cu apă sunt foarte utile în combaterea balonărilor, a indigestiei.

Pentru combaterea vomei, pentru revenirea poftei de mâncare în anorexia psihică, la convalescenți se recomandă mestecarea semințelor de chimen.

Tinctura se obține prin macerarea timp de 10 zile a pulberii în alcool.

5. CIMBRIȘORUL

-Thimus serpillys-

Se folosesc părțile aeriene (culese atunci când planta este înflorită) din care poate fi obținut ulei volatil cu un randament de 3%.

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISEPTIC STIMULENT AL POFTEI DE MÂNCARE HIPERTENSIV ANTISPASMODIC ÎMBUNĂTĂȚEȘTE DIGESTIA TONIFIANT AL STOMACULUI VERMIFUG EXPECTORANT DIAFORETIC TONIC NERVOS (*"întăritor al nervilor"*) DIURETIC REGLEAZĂ MENSTRUAȚIA ÎNVIORĂTOR STIMULÉAZĂ ACTIVITATEA INTELECTUALĂ UȘOR NARCOTIC STIMULEAZĂ FORMAREA GLOBULELOR ALBE	ANTISEPTIC ANTISEPTIC AL CĂILOR RESPIRATORII DEZINFECTANT ACTIVEAZĂ CIRCULAȚIA ANTIREUMATIC VITALIZANT

INDICATII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-deficiențe imunitare -epuizare -răceli, laringită, tuse convulsivă -probleme de circulație sanguină -boli ale plămânilor -viermi intestinali -probleme de digestie -infecții ale aparatului digestiv -insomnie -anemie -astm -sensibilitate psihică exagerată (nervi slăbiți)	-pentru tratarea plăgilor infectate-comprese cu tinctură concentrată (sau, mai rar, cu infuzie) -pentru tratarea reumatismului (frecții cu tinctură și băi) -faringită (gargară cu infuzie caldă) -gingivită (clătiri ale gurii cu tinctură diluată) -tinctura nediluată se aplică în tratamentul pentru herpes, coșuri, bubulițe, pișcături de insecte. -sub formă de spălături și comprese se folosește pentru tratarea tenului acneic.

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-are un efect benefic asupra psihicului obosit
-mărește voința, capacitatea și dorința de a acționa
-conferă un anumit spirit combativ
-este cunoscut și ca un balsam pentru "inimile rănite"; în popor cimbrișorul mai este numit și ***buruiană de balsam*** sau ***balsamă.***

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:
Este unul din cela mai eficiente remedii contra rinitelor cronice în tratamentul cărora se folosește sub formă de inhalație (2 linguri la 300 ml. de apă). Infuzia se mai poate folosi și sub formă de aspirații nazale după ce în prealabil a fost dizolvată în ea o jumătate de linguriță de sare.
Timpul de macerare al tincturii este de 8 zile.

6. COADA ȘORICELULUI

-Achillea millefolium-

Se folosește partea aeriană, vârfurile înflorite mai ales, (în anumite cazuri și frunzele sau tulpinile) din care poate fi extras un ulei volatil cu un randament de 0.4 % (din 240 kg plantă proaspătă se obțin (doar) 100 de ml. de ulei esențial).

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
TONIC AMAR	ANTISEPTIC
ANTISEPTIC	ANTIFUNGIC
STIMULENT AL ACTIVITĂȚII BILEI	ANTILEUCOREIC
ANTIINFLAMATOR	REDUCE INFLAMAȚIILE
HEMOSTATIC	ANTIALERGIC
STIMULENT IMUNITAR	ANTIACNEIC
SEDATIV UȘOR	
REGLATOR AL CICLULUI MENSTRUAL (FOLOSIT ÎN DOZE CEVA MAI MARI)	
VERMIFUG	

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-inflamații diverse -sensibilitate mărită la bolile infecțioase -ascaridoză -metroanexită	-răni, echimoze, contuzii-comprese și spălături cu tinctură diluată -erupții cutanate, prurit - comprese cu tinctură nediluată, spălături cu infuzie concentrată (2-3 lingurițe la

-dismenoree -probleme de digestie, atonie intestinală -febră -reumatism -hemoroizi -crampe stomacale -boli inflamatorii ele stomacului și intestinelor -cistită -probleme renale -diskinezie biliară, colecistită -anemie -senzație de vomă	cană) -reumatism, sensibilitate alergică mărită, rezistență scăzută la boli- băi generale cu infuzie -leucoree- irigații și spălături cu infuzie -trichomonas, candida, condiioame- spălături cu tinctură puțin diluată sau cu infuzie concentrată pentru calmarea senzației de usturime și a pruritului

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-ajută la "deziluzionare"- înlătură iluzia, amăgirea

-conferă o anumită luciditate, redă simțul realității

-ajută la "digerarea", la acceptarea (ca lecție de viață) a amintirilor, a situațiilor neplăcute

-face să retrăim experiențele în așa fel, încât să nu rămână "spini" (idei descurajante) în sufletul nostru

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Sucul obținut din planta crudă prin pisarea și stoarcerea frunzelor (se poate face ușor această operație cu ajutorul unui storcător electric bun) este foarte eficient în tratarea afecțiunilor dermatologice. Cu acest suc pot fi tratate cu o eficiență deosebită rănile, plăgile greu vindecabile, ulcerele varicoase, crăpăturile sânilor, hemoroizii, fistulele anale.

Pe cale internă coada șoricelului poate fi folosită cu succes în combaterea alergiei, fiind una din plantele care acționează ca reglator pentru sistemului imunitar.

Timpul de macerare al tincturii este de 8-10 zile.

7. HAMEIUL

-Humulus lupulus

Se folsesc florile în formă de con (așa numitele "conuri de hamei" sunt în realitate florile femele) din care poate fi obținut prin distilare un ulei volatil, randamentul de extracție fiind de 1%.

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
SEDATIV ANTIGUTOS SOMNIFER HIPOTENSIV ANTIARITIMIC MICȘOREAZĂ APETITUL (în doze mari și cure îndelungate) SOMNIFER ANXIOLITIC ANAFRODISIAC ÎN DOZE MARI ESTE NARCOTIC STIMULENT DIGESTIV	ANTISEPTIC ANTIINFLAMATOR CALMANT ANTIALGIC

INDICATII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-nevralgii -depresii -anorexie (în special în anorexia nervoasă) -anxietate -bulimie -nevroze, psihoze -probleme de digestie pe fond nervos -hiperexcitabilitate sexuală -insomnie -stress -dureri de cap -erecții necontrolate frecvente, priapism -masturbare -acnee -poluții nocturne -hipertetesnsiune -aritmie -tahicardie -gută -tuberculoză	-pentru răni purulente-se pun comprese cu tinctură -în caz de cefalee, migrenă- se recomandă inhalația cu infuzie -în dismenoree se face masaj cu tinctură de hamei -în cosmetică este folosit sub formă de tinctură pentru tratarea tenului foarte gras sau acneic și în același timp sensibil la iritații.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-dă liniștea necesară celor care au nevoie de un răgaz pentru a se regăsi

-reduce tensiunile lăuntrice, estompează gândurile negre
-face să dispară stările de excitație psihică, de îndoială, contradicțiile
-este de folos ființelor care au obiceiul să se zbuciume din cauza neplăcerilor și insucceselor trecute sau care se autoflagelează.

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Pentru tratamentul hiperexcitabilității sexuale, problemelor legate de o energie sexuală nestăpânită sau greu de controlat, se doarme având la nivelul nărilor un săculeț de pânză subțire cu cca. 50 de grame de hamei. Pentru a putea inhala în permanență din uleiul degajat de săculețul cu hamei îl vom așeza în partea stângă, urmărind să dormim dacă nu mereu, măcar preponderent pe această parte. La interval de 10-15 zile hameiul din săculeț trebuie schimbat.

Timpul de macerare a tincturii de hamei este de 8-10 zile.

8. LEUȘTEANUL

-Levisticum officinale-

Se folosește partea aeriană (frunzele de leuștean) din care se obține prin distilare un ulei volatil, randamentul de extracție fiind de 1%.

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
TONIC DIGESTIV STIMULENT CARDIAC STIMULENT NERVOS REGLATOR AL CICLULUI MENSTRUAL REGLATOR AL ACTIVITĂȚII ENDOCRINE HIPOTENSOR EXPECTORANT DIURETIC CARMINATIV CURĂȚĂ SÂNGELE BALSAMIC (după cum este cazul, stimulează sau micșorează în mod armonios pofta de mâncare) ANTIINFLAMATOR	ANTIREUMATIC TONIC REVIGORANT

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-lipsa poftei de mâncare, apetit exagerat -tuse -boli ale vezicii urinare și ale rinichilor -reumatism -arterită -inflamații diverse -dismenoree, tulburări ale ciclului menstrual, în general) -boli cronice de inimă -hipertensiune	Băi antireumatismale Băi cu efect tonic și revigorant pentru copiii slabi, bolnăvicioși.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-dă vigoare și prospețime în plan psihic.
-este un calmant eficient
-ne face să privim obiectiv situațiile și problemele cu care ne confruntăm
-conferă calm și cumpătare în aprecierea unei situații și în acțiune

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Rădăcina și rizomii de leuștean au un efect revigorant deosebit. Se folosesc sub formă de pulbere (1-2 grame de 4 ori pe zi sublingual) pentru tratarea copiilor bolnăvicioși, debili, a isteriei, a labilității psihice. Pulberea de rădăcină are un efect antireumatic remarcabil utilizată extern.

Timpul de macerare al tincturii este de 8 zile pentru părțile aeriene și de 10 zile pentru rădăcină.

9. MUȘEȚELUL

-Matricaria chamomilla-

Se folosesc florile, care conțin un ulei volatil ce poate fi extras cu un randament de 0,5% (din 200 kg de floare proaspătă se obține 100 ml de ulei esențial).

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTIINFLAMATOR ANTISEPTIC ANTISEPTIC INTESTINAL CALMANT GASTRIC UȘOR STIMULEAZĂ FUNCȚIA HEPATICĂ ANALGEZIC ANTISPASMODIC ANTIASTMATIC	ANTIINFLAMATOR CALMANT ANTISEPTIC CICATRIZANT TONIC CAPILAR VULNERAR

CALMANT GENERAL DIAFORETIC FEBRIFUG CICATRIZANT DIGESTIV VERMICID REGLEAZĂ MENSTRUAȚIA ANTIDISKINEZIC DRENOR HEPATIC	

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-afecțiuni inflamatorii ale intestinelor -litiază biliară, dikinezie biliară -boli ale ficatului -ulcer, gastrită hiperacidă -arterită, tromboflebită -varice -algii -migrenă, cefalee -gripă, guturai, afecțiuni respiratorii, în general -febră -celulită -obezitate (ca adjuvant) -viermi intestinali (ca adjuvant)	-răni deschise- tamponări și compres[e] cu tinctură, eventual diluată) -echimoze- comprese cu tinctură nediluată -eczeme zemuinde- se prepară în str[at] subțire și uniform pulbere uscată, foarte fin măcinată și curată -plăgi greu vindecabile -alopecie (căderea părului)- se folosește tinctura sub formă de tamponări, infuzia sub formă de spăl[ări] -migrenă-fricționări cu tinctură pe zon[a] cefei și a gâtului sau băi generale cu infuzie -nervozitate, iritabilitate excesivă, oboseală nervoasă- băi generale cu infuzie -viermi intestinali-clisme

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-are un efect benefic asupra persoanelor ușor iritabile, certărețe, conferă calm și înțelegere

-diminuează sentimentele de nemulțumire, de frustrare

-induce un anumit sentiment de mulțumire, de pace.

-în relațiile interumane mărește încrederea și înțelegerea reciprocă.

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

-Pentru tratarea afecțiunilor reumatice, pentru persoanele obosite, stressate, iritabile se recomandă băi cu mușețel: se umple cada cu apă la temperatura 37-39 de grade Celsius, apoi se introduce un sac cu 200-400 de grame de mușețel care se cufundă în apă și se stoarce de 8-10 ori pentru a lăsa principiile active.

-Pentru tratatarea inflamațiilor pielii, a bolilor venerice, ulcerelor varicoase, a arsurilor se întrebuințează uleiul de mușețel: peste 50 de ml de tinctură de mușețel (făcută cu alcool 70%) se pun 100 ml de ulei comestibil, apoi acest amestec se pune într-un vas cu apă (așa numita baie de apă), pe aragaz care trebuie să fie astfel reglat încât temperatura apei din vas să nu depășească 40-45 de grade Celsius; pe această baie de apă se ține amestecul de ulei și tinctură timp de 4-5 ore amestecând din sfert în sfert de oră; apoi se lasă să se răcească după care se pune în sticle închise la culoare.

-Timpul de macerare al tincturii de mușețel este de 8-10 zile.

-Cei care au un somn agitat, sunt într-o perioadă în care au frecvente nemulțumiri, resimt o stare de impurificare este bine să doarmă și să-și desfășoare activitatea într-o cameră în care este pus la uscat mușețel.

10. NĂPRAZNICUL

-Geranium robertianum-

Este o plantă perenă ce secretă în tulpini și frunze un ulei volatil cu miros foarte puternic (de unde și denumirea de năpraznic). Deocamdată nu s-a pus problema extragerii uleiului volatil. Se folosește partea aeriană, culeasă prin lunile iunie-septembrie.

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
STIMULEAZĂ ȘI REGLEAZĂ ACTIVITATEA GONADELOR LA BĂRBAȚI ANTIHEMORAGIC, ANTIINFLAMATOR, AFRODISIAC DIURETIC TONIC GENERAL ANTICANCERIGEN ANTIINFLAMATOR	ANTIINFLAMATOR ANTIINFLAMATOR OCULAR

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-adjuvant în tratamentul cancerului (este indicat în tot mai multe lucrări apărute în țări ca Anglia sau Canada) -chist ovarian -impotență masculină, sterilitate -poluții nocturne -hipermenoree, metroragie	-în inflamațiile oculare, în infllamațiile pielii-spălături cu infuzie; pentru tratarea amigdalitei, a aftelor și a faringitei se recomandă gargară cu infuzie sau cu tinctură diluată. -pulberea fină obținută prin măcinarea plantei se udă cu apă și

-ulcer duodenal, gastrită -hematurie -melenă -dureri în gât -hemoragii interne	se amestecă până devine ca o pastă, apoi cu această pastă se fac cataplasme care se aplică pe ochi pentru tratarea afecțiunilor oculare.

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-conferă stare de forță, de vigoare
-dă sentimentul de plinătate
-mărește forța lăuntrică
-susține în efortul de autovindecare

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Pentru mărirea virilității și a vitalității, bărbații din zonele de munte obișnuiau să bea sucul obținut prin zdrobirea și stoarcerea acestei plante în combinație cu lapte și miere sau dizolvat în apă .

Timpul de macerare al tincturii este de 10-12 zile.

11. OBLIGEANA

-Acorus calamus-

Se folosește rădăcina care conține ulei volatil ce se extrage (prin distilare) cu un randament de 2 %.

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISEPTIC ANTISEPTIC INTESTINAL ANTISEPTIC RENAL ANTIINFLAMATOR INTESTINAL ANTIINFLAMATOR RENAL ANTISPASMODIC STIMULENT GENERAL HIPERTERMIANT STIMULEAZĂ ȘI REGLEAZĂ APETITUL REGLEAZĂ METABOLISMUL, ACȚIONEAZĂ CA PANSAMENT GASTRIC CALMANT GENERAL ANXIOLITIC ACTIVEAZĂ CIRCULAȚIA CEREBRALĂ ÎMBUNĂTĂȚEȘTE MEMORIA	ANTISEPTIC ANTIINFLAMATOR ANTIREUMATIC

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-enterită, colită, enterocolită -nefrită, cistită -stări de nervozitate -stări de nervozitate premenstruală și în timpul menstruației -tulburări neurovegetative legate de menopauză -tulburări neurovegetative cu anxietate -afecțiuni psihice diverse -ulcer gastric -hiperaciditate gastrică, hipoaciditate și anaciditate -boli ale aparatului digestiv în general -somnolență, apatie, memorie slabă -obezitate, apetit excesiv, apetit capricios, anorexie psihică	-gingivită- clătirea gurii cu tinctură diluată. -reumatism, somnolență, depresii, anxietate, astenie, oboseală cronică - băi cu decoct din pulbere (timp de decocție: 5 minute).

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-are un efect reglator la nivel psihic, ajutând la medierea tendințelor contrare

-tratamentul cu această plantă este foarte util celor care se confruntă cu o natură duală, care trec cu ușurință de la o extremă la alta.[1]

-ajută la o mai bună asimilare a cunoștințelor (la învățat).

Efectul său deosebit de favorabil în tratamentul perturbărilor și afecțiunilor la nivel psihic este cunoscut încă din Antichitate. Este una din cele mai puternice plante din categoria celor destinate armonizării psihicului, fiind eficientă chiar și în cazurile foarte dificile. Spre deosebire de majoritatea plantelor din această categorie, acțiunea sa nu este sedativă și hipnotică, ci mai degrabă stimulatoare. Analogic vorbind, această plantă nu consolează și amână, ci, mai mult decât atât, susține și încurajează. Este recomandată în cele mai variate afecțiuni psihice.

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Este indicată luarea a 2 grame de pubere de plantă cu 10 minute înainte de masă de către persoanele care suferă de hiperaciditate (pulberea având rolul de pansament gastric).

---

[1]De exemplu, este indicat, sub formă cure *a-la-long* cu pulbere luată sublingual, celor care trec cu ușurință de la hiperactivitate la moleșeală, celor care pornesc greu într-o acțiune pentru a se opri foarte ușor.

Se mai poate prepara ca macerat la rece punând 1 linguriță de pulbere de plantă în 100 ml de apă, lăsându-se apoi timp de trei ore la temperatura camerei. Acest macerat este util în tratamentul nervozității, al somnolenței, al lipsei poftei de mâncare (administrat cu 15-30 de minute înainte de masă).

Tinctura se obține prin macerarea în alcool a pulberii de rizomi uscați timp de 10 zile. Este foarte utilă în tratamentul nefritei, al inflamațiilor tubului digestiv.

12. PELINUL

-Artemisia absinthium-

Se folosesc părțile aeriene din care se poate obține prin distilare ulei volatil, randamentul de extracție fiind de 1%

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
TONIC AMAR ANTIDISKINEZIC ANTISEPTIC FEBRIFUG ANTIINFLAMATOR DIGESTIV MĂREȘTE POFTA DE MÂNCARE (NUMAI DACĂ ESTE FOLOSIT ÎN CURE DE SCURTĂ DURATĂ MAX 1 SĂPTĂMÂNĂ) STIMULENT NERVOS REDUCE PERIOADA DE SOMN TONIC NERVOS REGLEAZĂ MENSTRUAȚIA ANTISPASMODIC VERMIFUG	ANTISEPTIC ANTIINFLAMATOR ANTIHELMINTIC- ANTIOXIURIC (ÎN CLISME)

INDICATII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-diaree -infecții ale intestinelor -probleme de circulație -colici intestinale -reumatism -paraziți intestinali -hipermenoree, -somnolență diurnă, somn prelungit	-în loțiunea de masaj îmbunătățește circulația sanguină. Se pun comprese, iar atunci când este posibil se fac și frecții cu tinctură de pelin în caz de dermatoze produse de ciuperci. Se folosește gargara cu infuzie pentru a dezinfecta gura, gâtul.

dimineața, trezire dificilă -absența apetitului (în cure scurte de câteva zile) -obezitate (tratamentul se face în cure de 2 săptămâni, după care se fac două săptămâni de pauză) -boli hepatice diskinezie biliară	

PRECAUȚII: nu va fi folosit de cei foarte slabi, cu vitalitate scăzută

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-înlătură apatia , tendința de izolare

-redă pofta de viață și puterea de a trăi

-este foarte util ființelor care se confruntă adesea cu stări inerțiale, care sunt lipsite de claritate și entuziasm. Ca și alte plante amare, pelinul are capacitatea de a ne deziluziona, adică ne ajută să nu mai trăim din și în iluzii.

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Atenție ! Pelinul se folosește intern în cure de maxim 2 săptămâni urmate de 1-2 săptămâni de pauză. Nu se folosesc mai mult de 6 maxim 10 grame pe zi.

Aceleași efecte cu pelinul, dar puțin estompate, le au și plantele înrudite cu el: pelinița, pelinarița. Acestea sunt ceva mai blânde ca acțiune și sunt recomandate celor cu o constituție mai firavă, pentru care pelinul este prea puternic.

Este un remediu foarte puternic pentru combaterea paraziților intestinali. În acest scop este bine să fie foloit sub formă de tinctură, deoarece gustul amar este cel mai suportabil în această formă.

Timpul de macerare al tincturii de pelin este de 8-10 zile.

13. ROINIȚA

-Melissa oficinalis-

Se folosește partea aeriană a plantei care conține un ulei volatil care-i dă un miros foarte plăcut, asemănător oarecum cu al lămâii. Acest ulei poate fi extras cu un randament extrem de mic: 0,015 % (din 7000 kg. plantă proaspătă se obțin 1000 ml. de ulei).

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISPASMODIC ANTIINFLAMATOR DIAFORETIC ANTIBACTERIAN CARMINATIV TONIC CARDIAC SCADE TENSIUNEA AJUTĂ LA BUNA FUNCȚIONARE A FICATULUI ȘI A BILEI CALMANT REGLATOR AL ACTIVITĂȚII GONADELOR LA FEMEI TONIC HEPATIC	ANTIINFLAMATOR CALMANT LOCAL ANTIMIGRENOS

INDICATII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
astm boli ale stomacului și intestinelor migrene probleme legate de ciclu și de activitatea gonadelor în general: hipermenoree, dismenoree, menopauză; -frigiditate -nevralgii -insomnie -balonare -palpitații cardiace nocturne -boli cardiace pe fond nervos -boli ale ficatului: hepatită ciroză -boli ale bilei: diskinezie, litiază biliară, colecistită	-se aplică pe pișcături de insecte, pe herpesuri. -se face frecție cu tinctură în cazurile de migrenă și reumatism

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-se recomandă pentru reducerea stressului, a depresiei

-în cure lungi este un bun purificator la nivel mental, vindecând depresiile.

-conferă echilibru și, în același timp, stimulează.

-ajută ființa umană să privească viața și lumea într-o lumină favorabilă, adică "să pună binele înainte"

-conferă seninătate și calm.

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Este recomandată sub formă de pulbere pentru femeile care urmăresc să-și armonizeze energia sexuală și, conex cu aceasta, viața amoroasă. Ajută la menținerea continenței sexuale în cazul femeilor. Ajută la cultivare dulceții și netezimii sufletești.

Este foarte eficient pentru stimularea feminității în aspectele ei elevate amestecul: angelică, crețișoară, roiniță (în părți egale).

Tinctura se macerează timp de 10-15 zile.

14. SALVIA

-Salvia officinalis-

Se folosesc părțile aeriene ale plantei care conțin ulei volatil ce poate fi extras prin distilare cu randament de 2% (din 60 - 80 Kg plantă uscată se obțin 1000 ml de ulei volatil).

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
REGLEAZĂ ACTIVITATEA GLANDELOR ENDOCRINE	ANTISEPTIC
ANTISEPTIC	ANTILEUCOREIC
ASTRINGENT	ASTRINGENT
MĂREȘTE REZISTENȚA ORGANISMULUI	ANTIINFECȚIOS
CALMANT	RĂCORITOR
REGLATOR AL POFTEI DE MÂNCARE	
CURĂȚĂ SÂNGELE	
DIURETIC	
DIAFORETIC	
HIPERTENSIV UȘOR	
TONIC DIGESTIV	
REDUCE DURERILE ȘI SÂNGERĂRILE MENSTRUALE	
CICATRIZANT	
SCADE SECREȚIA LACTATĂ	

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-ciclu dificil, cu sângerări abundente	-faringită (gargară cu infuzia)
-dureri abdominale	-gingivită (clătirea gurii cu ifuzie)
-retenție de apă în țesuturi	-răni (comprese cu infuzie)
-balonări	-tratarea tenului gras, seboreic (comprese cu infuzie/tinctură)
-dureri de cap	-leucoree- spălături cu infuzie sau tinctură diluată
-nervozitate	
-astm	

-laringită -boli infecțioase diverse (datorită acțiunii la nivel imunitar) -răni greu vindecabile -perturbări ale apetitului manifestate prin lipsa poftei de mâncare, sau din contra apetit excesiv -transpirație abundentă	-răni pe colul uterin- spălături cu infuzie concentrată sau cu tinctură concentrată (peste 40%) și diluată în apă.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-diminuează atașamentul, gelozia, posesivitatea excesivă
-conferă energia psihică necesară autovindecării
-are un efect benefic asupra oamenilor hipersensibili.

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Tinctura se obține prin macerarea timp de 6-8 zile a plantei fin mărunțite în alcool.

Pulberea de salvie este recomandată pentru tratarea pe cale internă a bolilor venerice însoțite de scurgeri.

Cu infuzia de salvie se fac spălături pentru cicatrizarea și vindecarea rănilor pe colul uterin, a anexitei și metroanexitei. Spălăturile pot fi făcute cu tinctură concentrată diluată apoi în apă călduță.

15. SOVÂRVUL

-Origanum vulgare-

Se folosesc vârfurile înflorite din care poate fi obținut ulei volatil cu un randament de 2%. Pentru a obține 1000 ml de ulei esențial se folosesc 50 kg de plantă proaspătă.

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISEPTIC DIGESTIV CALMANT ANESTEZIC ANTISPASMODIC REGLEAZĂ MENSTRUAȚIA EXPECTORANT CALMANT AL TUSEI	ANTIDISMENOREIC PARAZITICID STIMULEAZĂ CIRCULAȚIA LA NIVELUL PIELII ANTIREUMATIC ANTIALGIC COSMETIC

INDICAȚII	
•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-gripă - are efect profilactic și ajută la însănătoșirea rapidă -tuse, astm -stări de oboseală - se recomandă sub formă de infuzie celor care depun eforturi intelectuale mari -sete cronică - infuzie -reumatism acut și cronic -balonare -tuberculoză -probleme ale stomacului, digestie lentă, anaciditate -aerofagie -dismenoree	-dismenoree - se recomandă sub formă de băi de șezut cu infuzie. -paraziți ai pielii - frecție cu tinctură. -ten foarte uscat - se recomandă frecții cu ulei (plămădeală) de sovârv sau cu tinctură concentrată amestecată cu ulei; înainte de întrebuințare amestecul se agită foarte bine. -reumatism- se recomandă frecții cu tinctură sau ulei, băi parțiale sau complete cu infuzie. -frecții cu tinctură împotriva celulitei. -cataplasmă cu pulbere umezită cu apă călduță pentru combaterea durerilor musculare.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-are un efect de echilibrare, de calmare
-îi ajută pe cei descurajați să devină optimiști
-conferă o stare de vigoare de tonus psihic
-ajută pe cei închiși să se deschidă
-ajută la redobândirea curajului

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Este indicat ca plantă condiment. O varietate a sa luată în cultură, cunoscută sub numele de *oregano* este folosită în mâncăruri pentru îmbunătățirea digestiei și asimilației.

Se folosește pulberea din inflorescențe uscate.

Luate două grame sublingual înainte de masă, ținute sub limbă 10 minute și apoi înghițite cu apă, accelerează digestia, stimulează armonios apetitul, conferă o stare de sațietate după ingerarea unei mai mici cantități de alimente (mai ales dacă sunt mestecate încet și mult).[1]

Timpul de macerare al tincturii este de 8 zile.

[1]Pentru cei care nu se pot abține de la a mânca foarte mult, pentru cei care mănâncă mult fără să se îngrașe este indicată, pe lângă folosirea plantelor aromatice care reglează apetitul și asimilația, mestecarea lentă și de mai multe ori a fiecărei înghițituri. Pentru a vă convinge de eficiența acestei metode mestecați de 30 de ori fiecare înghițitură la o masă și comparați cantitatea de alimente care vă satură cu cantitatea de alimente pe care o consumați în mod obișnuit.

16. TARHONUL

-Artemisia dracunculus-

Este folosită partea aeriană din care se obține prin distilare ulei esențial cu un randament de 0,5%. Din 200 Kg plantă uscată se obțin 1000 ml de ulei volatil.

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
STIMULENT GENERAL STIMULENT DIGESTIV APERITIV STOMAHIC ANTISPASMODIC ANTISEPTIC CARMINATIV EMENAGOG VERMIFUG ANTICANCERIGEN (proprietate insuficient studiată) TONIC CARDIAC STIMULENT AL ACTIVITĂȚII HEPATICE	ANTIREUMATIC ANTISEPTIC ANTISEPTIC BUCAL

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-anorexie -dispepsii, digestii lente, dureri de stomac după masă -sughiț, aerofagie -flatulență -colită de fermentație și colită de putrefacție -paraziți intestinali -dureri reumatice (mai ales la femei) -frigiditate, sterilitate feminină -cancer -bătrânețe -boli de ficat	-reumatism frecții cu tinctură -pulpită - clătirea gurii cu tinctură de rădăcină -dureri de cap -fricționări cu oțet aromatic din partea aeriană -dureri de dinți- clătirea gurii cu oțet sau cu tinctură din partea aeriană

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-este reomandat persoanelor solicitate mult nervos (cu "nervii slăbiți"), persoanelor care "se consumă" mult

-îi face rezistenți pe cei cu un psihic fragil

-este bun pentru cei indeciși

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Este condimentul preferat al celor care sunt la regim de mâncare fără sare.

În caz de sughiț se ia o frunză de tarhon și se mestecă foarte bine.

Timpul de macerare al tincturii din partea aeriană este de 8 zile, al rădăcinii de 10 zile.

Oțetul se obține prin macerarea a 20 de grame de frunze în 50 ml de oțet natural timp de 10 zile.

17.ȚELINA

-Apium graveolens-

Pentru obținerea esenței volatile se folosesc semințele. Randamentul la distilare este de 3%.

Proprietăți terapeutice au toate părțile plantei: semințele, frunze și rădăcina.

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
DIURETIC LAXATIV UȘOR TONIC AL FUNCȚIEI SEXUALE TONIC GENERAL DEPURATIV ÎNTINERITOR STIMULENT AL ACTIVITĂȚII GLANDELOR ENDOCRINE (mai ales al gonadelor și corticosuprarenalelor) ANTIREUMATIC ÎNTĂREȘTE SISTEMUL IMUNITAR	ANTISEPTIC ANTIINFLAMATOR REFACE PIGMENTAȚIA NORMALĂ A PIELII ANTITUMORAL ANTINEOPLAZIC REGENERATIV AL ȚESUTURILOR

INDICATII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-impotență masculină, sterilitate -îmbătrânire, îmbătrânire prematură -erupții la nivelul pielii datorate unor dezechilibre hormonale -reumatism -obezitate -acumulare de toxine în organism -insuficiență renală, infecție urinară cronică (se folosește în combinație cu plantele antiseptice urinare puternice) -rezistență scăzută la boli	-plăgi greu vindecabile, cicatrici inestetice-tinctura obținută din frunze (eventual și din semințe) -tumori - cataplasme cu frunze crude zdrobite, aplicații locale cu suc de rădăcină -vitiligo - comprese cu tinctură concentrată de semințe sau frunze, aplicații cu suc de rădăcină și tinctură de rădăcină, băi locale și generale cu decoct de rădăcină

-debilitate -subponderalitate	-pete pe piele - tinctură de frunze, tinctură sau suc de rădăcină -reumatism băi generale cu decoct de rădăcină sau infuzie din frunze

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-dă forță și stabilitate
-conferă energia de *a realiza*
-este bună pentru cei care au multe idei bune dar nu realizează nimic
-conferă o anumită statornicie

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Infuzia și tinctura din frunze sunt bune în curele depurative realizate primăvara.

Sucul de rădăcină este un virilizant și vitalizant tradițional. În combinația cu mierea și cu anumite plalnte aromatice picante: scorțișoară, cardamon efectele sale sunt mai puternice.

Mai eficient decât sucul de rădăcină este sucul obținut din frunzele crude, care are proprietăți stimulatoare hormonale deosebite.

În afară de cazurile când se urmărește în mod deosebit efectul specific al tincturii, sucul din frunze poate înlocui tinctura.

Timpul de decocție al rădăcinii este de 10 minute.

Tinctura de rădăcină se obține prin macerarea acesteia în alcool timp de 8 -10 zile. Se folosește rădăcina crudă mărunțită foarte fin. Alcoolul are concentrația de 40%.

Tinctura din frunze uscate are timpul de macerare 5-7 zile.

Tinctura din frunze crude are timpul de macerare 8-10 zile.

Tinctura din semințe are timpul de macerare de 5-7 zile.

Această plantă se numără printre cele mai bune reglatoare și stimulatoare hormonale cunoscute.

18. USTUROIUL

-Alium sativum-

Se utilzează bulbul (căpățâna) din care se obține prin distilare ulei volatil, randamentul de extracție fiind de 0,3% (pentru a obține 1000 ml de ulei volatil se folosesc 300 kg usturoi).

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISEPTIC	ANTITUMORAL
ANTIVIRAL,	ANTICANCERIGEN
ANTIBIOTIC	ANTIMICOTIC

ANTIFUNGIC, ANTICANCERIGEN HIPOTENSIV, BRADICARDIZANT, EXPECTORANT, STIMULENT AL CIRCULAȚIEI SANGUINE ANTISPASMODIC DIURETIC AMPLIFICĂ POFTA DE MÂNCARE CARMINATIV VERMIFUG COMBATE FEBRA STIMULEAZĂ SISTEMUL IMUNITAR	ANTITRICOMONIAZIC ANTIFUNGIC

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-gripă (are rol profilactic în timpul epidemiilor, dar ajută și la vindecare prin efectul său antiseptic , expectorant și stimulent imunitar) -pneumonie, bronșită, astm, tuse convulsivă, infecții diverse ale căilor respiratorii -digestie slabă -hipertensiune -ischemie cardiacă -reumatism -arterită -cancer (are acțiune profilactică).	Sucul de usturoi folosit extern este foarte eficient în tratamentul: -rănilor infectate -plăgilor greu vindecabile -tumorilor,și plăgilor canceroase. Combinația usturoi-miere (amestecate în proporția 1:4) este foarte eficientă pentru tratarea: -tricomonasului -candidei -monilia-ei -eczemelor -ulcerațiilor pe piele În aceleași scopuri poate fi folosită și tinctura care prezintă avantajul de afi mai ușor de obținut, fiind în același timp mult mai puțin perisabilă decât sucul de usturoi.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

- înlătură stările de anxietate
- permite un mai bun control al energiei sexuale.

-în tradiția populară este cunoscut ca plantă cu virtuții magice, având mai ales proprietatea de a proteja împotriva entităților negative

- constituie o "barieră" în plan psiho-mental împotriva influențelor perturbatoare

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Pentru uz extern cea mai bună combinație cu efect antiseptic și antitumoral este: propolis - usturoi.

Se spune că bărbații și femeile care dorm la cap cu o căpățână de usturoi sunt feriți de descărcările de sămânță ce apar în timpul somului, contribuind astfel la menținerea vigorii.

Tinctura se obține amestecând bulbii pisați cu alcool 50% și lăsându-i la macerat până amestecul capătă o culoare: galben-pai.

În cursul tratamentului cu suc din usturoi al tumorilor și plăgilor canceroase, mulți pacienți s-au plâns de apariția senzațiilor de arsură. În cazul apariției acestor arsuri este bine să fie combinat sucul de usturoi cu miere în proporția de 1:1 sau 1:3; pentru comprese se poate combina sucul de usturoi cu apă. În bolile de natură canceroasă apar după 10-20 de zile de tratament extern cu usturoi anumite reacții cum ar fi: erupții în zona adiacentă plăgii, anumite inflamații, exfolierea leziunii etc. Aceste reacții au fost descrise de mai mulți autori și sunt semn de vindecare. Este bine ca, dacă aceste simptome devin supărătoare, să fie utilizate comprese cu infuzii calmante sau cataplasme cu plante calmante (compresele cu varză zdrobită s-au dovedit a fi cele mai eficiente).

19. VALERIANA (ODOLEANUL)

-Valeriana officinalis-

Se folosește rădăcina din care se poate obține prin distilare ulei volatil, randamentul de extracție fiind de 1-1,5% (sunt necesare 100Kg de rădăcină uscată pentru a obține 1000 ml. de ulei esențial).

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
CALMANT ANTISPASMODIC ANESTEZIC ANALGEZIC ANTIALGIC ANITIDIZENTERIC ANTIARITMIC HIPNOTIC ANAFRODISIAC ARE ACȚIUNE DEPRESOARE ASUPRA SISTEMULUI NERVOS HIPOTENSIV UȘOR NARCOTIC ANTIHELMINTIC	CALMANT ANTIALERGIC

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-stări de agitație psihomotorie -insomnie -depresii nervoase, depresii nervoase înoțite de anxietate -nervozitate, iritabilitate, mânie, stări de frustrare -epilepsie -colici și spasme abdominale -diaree, dizenterie -colici renale -tulburări asociate dezechilibrelor enocrine (hipertiroidie, menopauză, hipermenoree, dismenoree) -nimfomanie -poluții nocturne, hiperexcitabilitate sexuală -mastrurbare -ischemie cardiacă -viermi intestinali	-tinctura diluată în apă se folosește la tratarea tenului hipersensibil (mai ales la oameni nervoși, stresați). -cu decoctul (timp de decocție 5 min.) se fac băi în caz de insomnie. -în loțiuni de masaj se folosește împotriva crampelor și colicilor.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-dispersează anxietatea,

-înlătură momentan teama și tenebrele, dând răgazul pentru a putea fi readunate forțele

-are un efect calmant puternic, aproape narcotic

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Timpul de macerare al tincturii este de 8 zile.

În tradiția populară românească este considerată o plantă cu virtuți miraculoase:

-purtată la brâu aduce noroc

-odoleanul, leușteanul, și iarba neagră erau considerate ca plante care protejau oamenii contra spiritelor rele. Aceste trei plante erau purtate de fete asupra lor pentru a le feri de zmei...

Z. Descrierea sintetică a câtorva plante exotice mai cunoscute în România

1. **CARDAMON** (sau *HELL*-denumire împrumutată din arabă)

-Eletaria cardamonum-

Se folosesc semințele, care conțin ulei volatil ce poate fi extras prin distilare cu un randament de 5%.

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTITOXIC-REDUCE TOXICITATEA ALIMENTELOR STIMULEAZĂ DIGESTIA HIPERTERMIANT (MĂREșTE TEMPERATURA CORPULUI) ANTISPASMODIC DIURETIC HIPERTENSIV, AFRODISIAC STIMULENT GENERAL TONIC MĂREȘTE CAPACITATEA DE CONTROL A ENERGIEI SEXUALE ÎMBUNĂTĂȚEȘTE DIGESTIA ȘI ASIMILAȚIA	HIPERTERMIANT TONIC STIMULENT GENERAL

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-probleme de digestie, tranzit intestinal încetinit, digestie leneșă -arsuri la stomac -diaree -scăderea temperaturii corpului -impotență -frigiditate -ejaculare precoce -oboseală -aerofagie -apatie, stări astenice	Se adaugă puțină pulbere la infuzia care va fi turnată în cada de baie pentru tratarea: -îmbătrâmirii premature -reumatismului -hipotensiunii -sensibilității exagerate la frig, ciculației deficitare la extremitățile corpului (mâini,picioare). Cu tinctura vor fi făcute frecții în scopul tratării acelorași afecțiuni.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-conferă bună dispoziție

-înviorează, încălzește

-creează rezonanță cu energiile cutezanței și încrederii, risipește teama de eșec
-creează în ființă o predispoziție cu totul specială pentru..._joc_

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

În lumea orientală, mai ales în cea arabă, cardamonul este numit și "sămânța dragostei". Cunoscutul fitoterapeut francez Maurice Messegue recomandă această plantă pentru mărirea potenței masculine, combaterea ejaculării precoce, ca afrodisiac atât pentru femei, cât și pentru bărbați. După declarația aceluiași autor: cardamonul "*este unul din cei mai puternici afrodisiaci existenți și cunoscuți.*". Acțiunea cardamonului, nu se limitează strict la efectul afrodisiac, el fiind cu adevărat o plantă a dragostei.

Timpul de macerare al tincturii de cardamon este de 6-8 zile.

2. CUIȘOARELE

-Eugenia caryophillata

Se folosesc bobocii ce cresc pe arbore și care au această formă de cui, de unde și denumirea românească de cuișoare. Cuișoarele conțin 15% ulei volatil.

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISEPTIC ANTIVIRAL CONSERVANT (este unul din cei mai buni conservanți din lumea vegetală) ANALGEZIC FORTIFIANT AL STOMACULUI ANTISPASMODIC STIMULEAZĂ DIGESTIA EXPECTORANT STIMULENT GENERAL CARMINATIV ANTITUSIV CICATRIZANT ÎNLESNEȘTE NAȘTEREA	ANTISEPTIC ANTIREUMATIC ANALGEZIC (dar **nu** pe răni deschise)

INDICATII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-gripă, guturai -rinită -infectii ale aparatului respirator în	Inhalații cu infuzie pentru tratarea: -gripei, corizei -rinitei cronice

general -colită -enterită -colecistită -infecții urinare -diaree -faringită, amigdalită -boli infecțioase în general	Se aplică tinctură pentru tratarea: -reumatismului -plăgilor greu vindecabile -pișcăturilor de insecte. Tinctura concentrată (40%) nediluată se aplică pe măsele pentru a combate durerea și infecția.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-conferă curaj

-ajută la o integrare mai armonioasă în această viață, la o autoacceptare a condiției actuale

-induce o stare de optimism, este un bun ajutor în cazul ființelor descurajate.

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Se pare că și această plantă are o acțiune antineoplazică folosită atât intern, cât și extern. *Intern* cea mai bună formă de administrare pentru tratarea cancerului este pulberea.

Timpul de macerare al tincturii este de 7-9 zile.

3.GRAPEFRUITUL

-Citrus maxima-

Se folosește coaja în stare proaspătă sau uscată. Coaja conține în proporție de 1% ulei volatil.

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
HIPOCOLESTEROLEMIANT ASTRINGENT STIMULENT GENERAL REGENERATIV STIMULEAZĂ ACTIVITATEA FICATULUI STIMULEAZĂ SECREȚIA BILEI COMBATE ISCHEMIA CURĂȚĂ SÂNGELE ÎNVIOREAZĂ ANTITROMBOTIC DRENOR DEPURATIV DRENOR HEPATIC	ASTRINGENT DIZOLVĂ GRĂSIMILE ANTISEPTIC

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-extenuare -diaree, infecții intestinale -ciroză, hepatită -litiază biliară, colecistită -varice -tromboflebită -ischemie cardiacă (mai ales la persoanele supraponderale) -stări de apatie, de inerție -boli renale și urinare -boli de uzură, în general -bătrânețe -slabă capacitate de apărare a organismului	-pentru tratarea tenului foarte gras, cu pori -tratarea celulitei- fricționări cu tinctură -sub formă de băi (sau de aromatizări se folosește în cazurile de extenuare) -băile sunt eficiente în tratarea anumitor forme de depresie.

Efecte asupra psihicului și mentalului:
-alungă starea de depresie
-conferă o stare de ușurință
-pune în rezonanță cu calitatea de ușor, în general
-deschide "apetitul" pentru acțiune
-retrezește dorința de schimbare, de varietate, de aventură, de călătorie

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Tinctura se poate obține atât din coaja uscată, cât și din coaja proaspătă rămasă după stoarcerea fructului.

Timpul de macerare este de aproximativ 7 zile pentru coaja uscată și 10-12 zile pentru coaja proaspătă.

4. ENIBAHARUL

-Pimenta officinalis-

Se folosesc fructele (boabele) acestei plante, din ele putând fi extras cu un randament de 4% uleiul volatil.

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
STIMULENT AL DIGESTIEI STIMULENT AL METABOLISMULUI ANALGEZIC UȘOR SCADE TENSIUNEA ARTERIALĂ HIPERTERMIANT ANTITOXIC	ANTIREUMATIC PARAZITICID

EXPECTORANT STIMULENT AL CIRCULAȚIEI SANGUINE ANTISEPTIC	

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-dureri abdominale -dureri, în general -răceală a extremităților corpului -extenuare, amețeli -intoxicații alimentare -colită, boli digestive și metabolice provocate de consumul excesiv de carne -intoxicații alimentare -senzație de frig -hipertensiune	-sub formă de băi se folosește împotriva reumatismului. -împotriva reumatismului, a rigidizării articulațiilor se pot folosi și frecțiile cu tinctură concentrată de ienibahar. -sub formă de comprese cu tinctură se folosește împotriva paraziților pielii.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-este de un real ajutor pentru cei ce vor să-și depășească stările și atitudinele de închistare

-mărește încrederea în sine, elanul

-conferă puterea de *a realiza*

5. NUCȘOARA

-Myristica fragans-

Se folosește învelișul (sâmburilor) semințelor care conține ulei volatil în proporție de 10%.

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISEPTIC EXPECTORANT ÎN DOZE MARI: HIPNOTIC ȘI ANALGEZIC ANTISEPTIC RESPIRATOR CARMINATIV DIZOLVĂ CALCULII BILIARI HIPERTERMIANT UȘOR ANTISEPTIC INTESTINAL AFRODISIAC UȘOR	ANTIREUMATIC ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CIRCULAȚIA SANGUINĂ

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-infecții intestinale, diaree cronică -balonare -gripă, afecțiuni infecțioase ale aparatului respirator -digestie dificilă -halenă (miros urât al gurii) -litiază biliară -ejaculare precoce	-tinctura se folosește sub formă de frecție antireumatismală; -băile în care s-a adăugat nucșoară sub formă de infuzie sunt recomandate în cazul ischemiei.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-dă o anumită stabilitate mentală și emoțională

-micșorează sensibilitatea la stimulii perturbatori

ALTE OBSERVAȚII ȘI RECOMANDĂRI SPECIALE:

Timpul de macerare al tincturii este de 10 zile.

ATENȚIE: ÎN CAZ DE SUPRADOZARE, ARE EFECT NARCOTIC!

6. PIPERUL NEGRU

-Piper nigrum-

Se folosesc semințele din care se obține prin distilare un ulei volatil, randamentul de extracție fiind de 3%.

ACȚIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
ANTISEPTIC PUTERNIC (Acțiunea sa se manifestă în special la nivelul gâtului) DIGESTIV (STIMULEAZĂ DIGESTIA), HIPERTERMIANT (MĂREȘTE TEMPERATURA CORPULUI), ANTISPASMODIC ANTITUSIV CARMINATIV STIMULENT GENERAL COMBATE FEBRA	ANTIREUMATIC RUBEFIANT

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-probleme de digestie, digestie lentă -faringită , gripă (mai ales în faza	În caz de dureri musculare și reumatisme se face masaj cu tinctură de piper negru (pentru cei

incipientă), infecții diverse la nivelul gâtului -reumatism -arterită -anemie -probleme de circulație (răcirea excesivă a mâinilor și picioarelor, a extremităților corpului, în general)	cu o piele foarte uscată se adaugă ulei în tinctură , după care se agită foarte bine înainte de fiecare întrebuințare)

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-înlătură descurajarea, inerția și scepticismului

-înlătură senzația falsă că "totul este fără rost"

-redă buna dispoziție, ajută la regăsirea poftei de lucru.

ATENȚIE. Este contraindicat pentru tratarea stărilor inflamatorii.

7. SCORȚIȘOARA

-Cinnamonum ceylanici-

Se folosește scoarța arborelui (uneori și frunzele și florile). Din scoarță se obține ulei volatil cu randamentul de 1,25 %.

ACTIUNI:

•INTERN:	•EXTERN:
STIMULENT AL FUNCȚIEI CIRCULATORII ȘI CARDIACE TONIC DIGESTIV AFRODISIAC HIPERTERMIANT DIGESTIV ANTISPASMODIC ANTITUSIV HEMOSTATIC VERMIFUG ASTRINGENT UȘOR REGLEAZĂ MENSTRUAȚIA ÎMBUNĂTĂȚEȘTE CIRCULAȚIA SANGUINĂ	EXPECTORANT (ÎN INHALAȚII CU INFUZIE) ANTIREUMATIC

INDICAȚII

•UZ INTERN:	•UZ EXTERN:
-gripă și simptome asociate -astenie -atonie gastrică, digestie lentă -afecțiuni intestinale, holeră	Se recomandă clătirea gurii în caz de sângerare a gingiei (cu câteva picături de tinctură diluate într-un pahar cu apă).

-diaree -impotență -paraziți intestinali -hemoptizii -spasme digestive, colite spasmodice	Împotriva reumatismului se prepară o tinctură de scorțișoară 40% cu care se fac fricționări.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

Efecte psihice:

-face să reapară căldura sufletească și sentimentul de siguranță

-risipește melancolia

-sub acțiunea sa visele devin mai colorate, apar gânduri plăcute

-se recomandă celor care sunt în criză sentimentală, celor care încă mai trăiesc frica, teroarea

8. TĂMÂIA

-Boswellia thurifera-

Se folosește rășina care conține uleiul volatil ce poate fi extras (în alcool) cu un randament de 7%.

ACȚIUNI:

•INTERN:	**•EXTERN:**
ANTISEPTIC ASTRINGENT CALMANT DIGESTIV CONTRACTĂ VASELE SANGUINE (VASOCONSTRICTIV) DIURETIC	ANTISEPTIC CALMANT CICATRIZANT

INDICAȚII

•UZ INTERN:	**•UZ EXTERN:**
-laringită, faringită -guturai -sinuzită -tuse -infecții urinare -nefrite -astm	-comprese și spălături cu tinctură în cazul rănilor, pentru tratarea tenului "veștejit". -pentru calmarea anxietății, a stărilor de agitație se folosește sub formă de fumigație.

Efecte asupra psihicului și mentalului:

-ajută la canalizarea gândurilor din lumea materială spre cea spirituală

-deschide sufletul către universalitate

-ne ajută să simțim respect față de miracolul vieții

-îndeamană către meditaţie
-ajută la înţelegerea a ceea ce este sfânt.

ALTE OBSERVAŢII ŞI RECOMANDĂRI SPECIALE:
Tinctura se obţine prin macerarea pulberii timp de 7 zile în alcool 75%.
Folosirea tămâiei sub formă de fumigaţii în cameră, creează o atmosferă propice meditaţiei, interiorizării.

Conform tradiţiei, fumigaţiile cu tămâie alungă entităţile negative şi purifică mintea.

Observaţii şi recomandări speciale privitoare la câteva dintre plantele al căror ulei volatil a fost descris sintetic în capitolul referitor la utilizarea uleiurilor volatile pure:

1. BRAD

-Abies alba-

Pentru extracţia uleiului esenţial se folosesc cetinile de brad rezultate în urma curăţirii de crengi a brazilor ,în procesul exploatării forestiere. Cetinile de brad (adică ramurile cu ace verzi) mai pot fi folosite zdrobite sau sub formă de extract apos pentru uz extern.

Mugurii de brad, culeşi primăvara, sunt larg utilizaţi pentru uz intern. Faţă de acţiunile descrise la uleiul volatil, mugurii mai au în plus o acţiune hormonală şi reîntineritoare remarcabilă. Se pot folosi sub formă de pulbere, ca atare (cruzi), sub formă de sirop obţinut la rece, sau de tinctură:

Tinctura de muguri de brad se obţine prin macerarea pulberii în alcool 50% timp de 10 zile. Are aceleaşi utilizări ca şi uleiul volatil, dar efectele în cazul său sunt mai nuanţate. Este recomandată pentru tratamentul afecţiunilor respiratorii cronicizate.

Pulberea de muguri de brad are ca indicaţii suplimentare: bătrâneţea, sensibilitate mărită la bolile de orice fel, lipsa de vitalitate. Este bine ca tratamentul cu ulei volatil de brad să fie asociat cu tratamentul cu pulbere. În tratamentul pe cale internă a sclerozei în plăci este de preferat pulberea de muguri de brad faţă de celelalte tipuri de extracte.

Siropul de muguri de brad, obţinut prin zdrobirea mugurilor şi macerarea lor între straturi de miere într-un vas închis, timp de 2 luni, este unul dintre cele mai eficiente vitalizante cunoscute. Este recomandată consumarea sa mai ales în perioada de iarnă şi la începutul primăverii, când organismul este slăbit. Siropul de muguri

păstrează cel mai bine efectele reîntineritoare, de stimulare și reglaj hormonal ale plantei. Este indicat, între altele, și pentru tratamentul impotenței, al frigidității, al îmbătrânirii premature, al slăbiciunii generale. Este foarte bun și pentru copiii bolnăvicioși, subponderali, cu dezvoltare întârziată.

Rășina de brad are un puternic efect antiseptic, antiinflamator și cicatrizant. Pentru uz intern este recomandată folosirea sa în:

-nefrită- în cursul unei zile se mestecă și se sug 10-15 grame de rășină proaspătă

-faringo-amigdalită- în cursul unei zile se mestecă și se sug 10-15 grame de rășină proaspătă

Efectele imunostimulatoare și imunoreglatoare ale rășinii de brad nu au fost încă suficient studiate.

Pentru uz extern rășina se folosește pentru răni, reumatism, consolidarea rapidă a fracturilor, vindecarea mai rapidă a entorselor. Pentru tratarea acestor afecțiuni se prepară o alifie din rășină, unt proaspăt (sau unt clarifiat) și miere, în părți egale. Se încălzesc toate cele trei componente până se topesc, după care se amestecă pentru omogenizare. Se fac, în general, cantități mici din această alifie și se depozitează la rece.

Ramurile tinere de brad (cetinile) se folosesc sub formă de decoct în tratamentul reumatismului, stărilor astenice, durerilor musculare, slăbiciunii generale, sclerozei în plăci. Se pune 1 kg de cetini în 5 litri de apă și se fierbe timp de 5 -10 minute, după care se fac spălături cu el.

Acele de brad, în stare crudă, mărunțite foarte bine (cu un mixer) se folosesc sub formă de cataplasme în tratamentul:

-sclerozei în plăci - se pune cataplasma cu ace de brad mărunțite pe coloana vertebrală și se ține minim 2 ore

Se fac aplicații cu cataplasme din ace de brad din 2 în 2 zile.

-problemelor legate de glanda tiroidă (hiper și hipotiroidie); se pune o cataplasmă cu ace de brad pe gât seara și se ține peste noapte

-inflamațiilor dureroase ale ganglionilor- se pune cataplasma pe zona afectată

Acele măcinate se pot folosi sub formă de infuzie în locul decoctului din cetini.

2. BUSUIOC

-Ocimum basilicum-

Se folosesc vârfurile înflorite atât pentru obținerea uleiului volatil, cât și pentru tratamentul cu pulbere, tinctură sau infuzie.

Pulberea de busuioc este cea mai indicată în tratarea:

-disfuncțiilor sexuale: ejaculare precoce, sterilitate, impotență, frigiditate. Este un afrodisiac cu totul special care combină efectul hormonal cu cel stimulator al sistemului nervos central. În plus, s-a constatat că are o influență deosebit de benefică asupra minții și psihicului, inducând o stare de *tonus general. efervescență și echilibru.*

- bolilor și perturbărilor psihice- s-a remarcat faptul că busuiocul are o acțiune de reechilibrare în plan psihic, eliminând depresia și stabilizând în plan psihic. Ca indicație specială reținem utilizarea busuiocului în afecțiunile psihice însoțite de o pierdere a vitalității și a tonusului.

-afecțiunilor sistemului nervos

-afecțiunilor ce afecteză creierul: senilitate, accident vascular, chist (alături de plantele antitrombotice)

Pulberea de busuioc este foarte recomandată ca și condiment în salatele din legume crude și în salatele de fructe. Cura de salate din crudități condimentate cu busuioc are efect reîntineritor, este foarte indicată pentru reglare ponderală, pentru sporirea imunității la bolile infecțioase, menținerea tonusului și supleții corporale și mentale, pentru reîntinerire și revigorare la persoanele în vârstă.

Sub formă de infuzie busuiocul este în mod deosebit recomandat în:

-faza de început a gripelor- se beau mai multe căni de infuzie caldă, îndulcite cu miere. Se fac și scurte inhalații cu infuzie de busuioc. Multe persoane au relatat că au reușit să oprească astfel declanșarea gripei.

-perioadele de activitate intelectuală intensă- se bea infuzie îndulcită (sau nu) ca tonic, reconfortant și revitalizant.

-tratamentul afecțiunilor respiratorii, în general.

3. CIMBRU

-Thymus vulgaris-

Uleiul volatil se obține din părțile aeriene în timpul înfloririi. Părțile aeriene conțin peste 2% ulei volatil.

Pulberea este indicată în tratamentul:

-<u>digestiei slabe</u> - 1-3 grame de pulbere se iau sublingual cu 10-15 minute înainte de masă.

-<u>Balonării</u> - se ia un gram înainte de masă și 1-2 grame după masă. Mâncărurile se condimentează cu cimbru.

-viermilor intestinali (alături de plante ca pelinul, obligeana)

-tusei, bolilor respiratorii cronicizate: astm, bronșită cronică, pneumonie- sporește capacitatea de apărare a organismului.

-memoriei slabe, tulburărilor de circulație cererebrală- s-a demonstrat că cimbrul consumat sub formă de pulbere sau capsule activează circulația cerebrală

-bolilor hepatice: hepatită, icter, ciroză - cimbrul stimulează activitatea hepatică

Tinctura de cimbru se preapară prin macerarea în alcool timp de 10 zile a pulberii de cimbru. Este eficientă alături de uleiul volatil în tratamentul afecțiunilor respiratorii în fază acută: rinită, gripă, bronșită acută, pneumonie. Este mai eficientă ca uleiul volatil în tratamentul extern al rănilor și ulcerațiilor, în îngrijirea tenului gras, seboreic.

Infuzia concentrată: 4 linguri de plantă la 1 litru de apă este indicată în băi pentru combaterea oboselii, a reumatismului, a cefaleelor și migrenelor, pentru stimularea circulației periferice, pentru obținerea efectului sedativ.

4. CORIANDRU

-Coriandrum sativum-

Se folosesc semințele acestei plante atât pentru obținerea uleiului volatil, cât și pentru prepararea pulberii și a tincturii.

Pulberea de coriandru este în mod special recomandată ca tonic digestiv, carminativ, pentru combaterea asteniei, a senzației persistente de frig.

Este una din plantele de întreținere, având proprietatea de a regla digestia și asimilația, de a elimina meteorismul, aerofagia. Este recomandat ca remediu pentru cure de lungă durată sau pur și simplu în calitate de condiment.

Coriandrul este recomandat pentru:

-digestie lentă, aerofagie: 1-2 grame de pulbere sublingual cu un sfert de oră înainte de masă sau ca și condiment în mâncare

-gaze intestinale: 1X4 grame de pulbere pe zi, pe stomacul gol; 2 grame la 5-15 minute după fiecare masă

-atonie digestivă

-dispepsie

-dureri abdominale la copii (pentru sugari se prepară o infuzie)

-mărirea secreției de lapte la femei

-constipație, colită - adjuvant

Tinctura de coriandru se obține prin macerarea timp de 8 zile a pulberii. Este indicată în tratamentul gripei, al faringitei, stomatitelor, viermilor intestinali, balonării.

În tratamentul reumatismului se folosește decoctul, care se obține prin fierberea a 3 linguri de semințe la un litru de apă.

5. FENICUL

-Foeniculum vulgare-

Se folosesc semințele din care se extrage și uleiul volatil.

Are un efect apropiat de cel al coriandrului, din acest motiv se și recomandă asocierea celor două plante pentru îmbunătățirea digestiei, reglarea temperaturii corporale, reducerea meteorismului.

Un remediu foarte bun pentru persoanele nervoase, angoasate, cu predispoziție la tulburări digestive datorate stresului, excesiv de iritabile, agresive, certărețe, cu un apetit foarte puternic, ascuțit este **laptele cu fenicul**. Într-un pahar de lapte fierbinte se pune 1 linguriță de pulbere de fenicul, se lasă să se răcească, apoi se bea cu înghițituri mici. Acest remediu-aliment este indicat să fie inclus în alimentația zilnică.

Tinctura de fenicul este indicată ca expectorant, bronhodilatator și antispastic în: astm, tuse spastică, astm bronșic.

Infuzia de fenicul este un remediu excelent pentru ochii obosiți, pentru afecțiunile oculare, în general; se pune timp de 10-30 de minute pe ochi o compresă călduță cu o infuzie obținută din fenicul (2 lingurițe la o jumătate de cană de apă clocotită).

6. IENUPĂR

-Juniperus communis-

Uleiul volatil se obține din boabele de ienupăr. Aceste boabe, numite și bace de ienupăr (de fapt sunt niște pseudobace) au, când sunt coapte, o culoare albăstrui întunecată, sunt dulci la gust și parfumate. Este foarte răpândită utilizarea lor ca atare sau sub formă de tinctură.

Pentru tratamentul **cistitei și infecțiilor urinare** se folosește tinctura. Tinctura se prepară din 25 grame de ienupăr și 100 ml soluție hidroalcoolică de 45-60% (alcool rafinat și NU sanitar). Fructele uscate se fac pulbere, apoi se pun la macerat cu alcoolul. Se lasă timp de 7-8 zile la o temperatură de 20-30 de grade Celsius, după care se scoate și se filtrează. Depozitarea tincturii astfel obținute se face în sticluțe închise la culoare, ermetic închise, depozitate la loc întunecos și la răcoare.

Se iau 4 jumătăți de linguriță de tinctură de 4 ori pe zi. Fiecare doză de tinctură de va dilua în 100 ml de apă nu prea rece. **Nu se va lua tinctura pură**, nediluată în apă.

Contra depresiilor, stărilor de anxietate, de teamă, stress permanent se recomandă folosirea curei cu boabe de ienupăr.

CURA CU BOABE DE IENUPĂR

Se începe prin a mesteca încet 4 boabe de ienupăr pe zi, apoi se crește zilnic cu câte 1 boabă - 5,6,7,8 până se ajunge la 15 boabe. După ce se ajunge la 15 boabe pe zi se iau în scădere cu o boabă pe zi, 14,13,12... până se ajunge la 4.

S-a constatat că această cură este deosebit de eficientă în tratarea dezechilibrelor pe fond nervos. Are un impact deosebit de benefic mai ales asupra constituțiilor mai nervoase, agitate, cu tendință de depresie, caracterizate de o permanentă oscilație, cu o mare mobilitate a stărilor psihice (labilitate psihică). Această formă simplă de tratament (cura cu boabe de ienupăr), are o singură dificultate, care pentru constituțiile menționate poate deveni foarte stânjenitoare, putând deveni chiar o piedică, este vorba de **consecvență și conștiinciozitate în aplicarea acestui tratament.**

Efortul merită, însă, deoarece o asemenea cură dă rezultate surprinzător de bune combinată cu un regim de viață sănătos, cu mese regulate constituite din alimente pure, cu o activitate constantă care să nu ducă la suprasolicitare, cu o perioadă de somn care începe fără variații înaintea orei 23 și are o durată de minim 6 ore. Între efectele constatate se numără: *îmbunătățirea memoriei, diminuarea sau înlăturarea stărilor de depresie, îmbunătățirea somnului, dispariția coșmarurilor, reducerea anxietății și a stressului, apariția unei stări de stabilitate psihică.*

Această cură s-a aplicat cu succes și în boli psihice mai grave cum ar fi psihozele, anumite forme de schizofrenie, paranoia. Alături de un amestec, luat separat, constituit din plante cum ar fi: talpa gâștii, valeriana, captalanul, teiul, lavanda, sub formă de pulbere sau infuzie poate substitui treptat medicația alopată în bolile menționate anterior. Se recomandă ca această cură să fie începută în afara perioadelor de criză, când medicația alopată este mai redusă.

Efecte benefice ale curei cu boabe de ienupăr au fost constatate în combaterea îmbătrânirii (atât la femei cât și la bărbați), a simptomatologiei legate de apariția menopauzei (dureri în zona genitală și abdominală inferioară, nervozitate, tremurături, bufeuri de căldură, oboseală, insomnie).

Alte indicați ale curei cu boabe de ienupăr: **afecțiuni pulmonare, reumatism, migrenă, afecțiuni gastrointestinale (enterită, enterocolită), diskinezii biliare.**

Contraindicații: inflamații reno-urinare, manifestate prin stări de jenă și usturime la urinare în primele zile de la începerea acestei cure.

În tratamentul diabetului se folosește pulberea a 5-10 boabe de ienupăr care se ia cu apă în două porții: una dimineață și una seara, întotdeauna pe stomacul gol și cu minim 20 minute înainte de a mânca.

În tratamentul reumatismului se folosește pe lângă cura cu boabe de ienupăr și o infuzie din pulberea obținută din 10 grame de ienupăr și 10 grame de salvie peste care se adaugă 1 litru de apă clocotită. Această infuzie se bea călduță (38-36 de grade Celsius), după ce am adăugat în ea o lingură de sare grunjoasă și am mestecat bine ca să se dizolve. Timp de 3 ore de la îngurgitarea acestei infuzii nu se mănâncă nimic. Pentru mărirea eficienței se pot folosi 2 litri de infuzie. Se bea câte un litru la inteval de 30 de minute. Se va urmări ca acest remediu să fie băut rapid, în maxim 3-4 reprize, la intervale de 3 minute.

Acest tratament se realizează doar o dată pe lună. 24 de ore. **După efectuarea lui <u>nu se consumă:</u>** brânzeturi fermentate, iaurt, fructe crude, lapte. De asemenea, nu se consumă 5 zile după aceea carne și preparate din carne, pește, icre, maioneză, etc.

Tot în **reumatism**, dar și în **psoriazis** sau **eczeme** se recomandă **băi** locale cu <u>infuzie concentrată de ienupăr</u>. Se folosesc atât **boabele,** cât **și ramurile**, toate mărunțite bine. Se pun 100 de grame de plantă la 1 litru de apă clocotită. Se lasă să infuzeze acoperite cu un capac timp de 20 de minute.

Se pot face și băi generale adăugând doi-trei litri de infuzie concentrată la apa de baie. Aceste băi au un efect salutar și în stările de oboseală, în bolile respiratorii cronicizate, în bolile nervoase.

Fructele de ienupăr, mai ales în forma lor naturală, neprelucrate termic sunt recomandate și în alte boli cum ar fi parkinson, epilepsia, enurezisul.

7. LĂMÂIE

-Citrus limonium-

Cea mai folosită parte a lămâiului și cea mai activă este coaja fructelor (în țările de origine se folosesc și pulpa și sucul fructului, sâmburii, florile, frunzele și chiar lemnul).

-Contra gripei. Un bun remediu se obține punând într-un mixer (blender sau alt aparat casnic de mărunțire și zdrobire a fructelor) o lâmâie tăiată felii cu tot cu coajă, 1-3 linguri de miere, 1 vârf de cuțit de

praf de cuișoare- se agită în mixer timp de 1 minut, până la 3 minute (funcție de turația mixerului) așa încât lămâia, cu tot cu coajă, să fie complet zdrobită. Sucul astfel obținut se filtrează prin tifon și se bea proaspăt. Este un remarcabil febrifug antiseptic și imunostimulator. Este recomandat atât preventiv contra gripelor, cât și pe perioada bolii, deoarece ajută la vindecarea grabnică și la eliminarea simptomelor neplăcute. Este un excelent medicament natural contra durerilor de cap, stărilor de vomă, somnolenței, apatiei, hemoragiilor. În plus are un gust delicios...

-În perioadele în care avem mult de învățat sau lucru intelectual intens și ne confruntăm cu stări de somnolență sau ne simțim mintea îngreuiată, sau ne simțim obosiți putem bea un suc excelent preparat în modul indicat mai sus, în care punem sau nu cuișoare. Putem adăuga, în afară de lămâie, portocale sau grapefruit .Vom remarca o stare plăcută de vioiciune și revigorare.

-**Contra varicelor**- se prepară un remediu pe bază de lâmăie: se obține în primul rând tinctura de lămâie: 30 gr de coajă uscată sau proaspătă (dată prin răzătoare) se pune într-o sticlă împreună cu 100 ml. de alcool de 40-50 de grade. Se lasă să macereze 8 zile într-un loc călduț. Apoi se filtrează, iar extractul astfel obținut se trage în sticluțe mici, închise la culoare. Se va bea de trei ori pe zi pe stomacul gol **sucul unei jumătăți de lămâi mari** diluat într-o cană cu **apă** în care s-a adăugat și o jumătate de lingură de **tinctură**. Acest remediu simplu format din suc+ tinctură+apă este foarte eficient în cure lungi (minim o jumătate de an) în care se respectă indicațiile de alimentație (**fără**: grăsimi, carne, alimente greu digerabile, dar **cu**: fructe multe, polen, legume proaspete) și de cultură fizică medicală.

-**Contra accidentelor vasculare, contra depunerilor de colesterol pe vasele de sânge** - putem folosi cu succes același remediu descris anterior la care se adaugă periodic (la schimbarea anotimpului) și cura cu suc de lâmâie.

-Contra deficiențelor în funcționarea rinichilor, a nefritelor, pielonefritelor sau cistitelor se recomandă tinctura din coajă de lămâie-1 linguriță dizolvată într-o infuzie de mesteacăn, soc și salvie (1 linguriță din aceste amestec la 250 ml de apă) de trei ori pe zi.

-Contra durerilor de cap se recomandă punerea unor felii de lâmâie pe locurile pe care le simțiți dureroase și pe tâmple. Se lasă minim o oră.

-Tratamentul tenului: tendințe de iritare, tenului pătat, acneic sau gras - faceți spălături în fiecare seară cu sucul unei jumătăți de lămâi cu ajutorul unui tampon de vată.

-**În helmintiaze** (viermi intestinali) se folosește următorul remediu: se zdrobește coaja, pulpa și sâmburii unei lămâi (cu ajutorul mixerului). Se macerează timp de două ore în apă cu 2-3 linguri de mière. Se înghite

acest preparat (din care s-au scos însă părțile insuficient mărunțite) înainte de culcare, dar cu minim 2 ore după masa de seară.

-Contra oxiurilor - se înghit pe stomacul gol, dimineața 1-2 lingurițe de sâmburi măcinați împreună cu puțină miere.

8. LEVĂNȚICĂ (LAVANDĂ)

-Lavandula officinalis-

Se folosesc vârfurile înflorite, culese în perioadele însorite. Pulberea de lavandă, ca și uleiul volatil, are în principal efect calmant, depresor al sistemului nervos, analgezic, antiinflamator. Pulberea de lavandă are un efect reechilibrant mai amplu și mai profund. Este indicată în cazul unor afecțiuni cronice ca: **alergia pe fond nervos**, **insomnia**, **astmul pe fond nervos**, afecțiuni psihice cronice manifestate prin **agitație psihomotorie, insomnie, anxietate**. Este indicată și contra **gazelor intestinale** care apar în perioadele de **stress**, **ulcerului și gastritei hiperacide, migrenei și cefaleei.**

Tinctura se folosește pentru uz intern ca somnifer (eventual în combinație cu *valeriana*), contra ischemiei cardiace, perturbărilor psihice de mică intensitate, spasmelor.

Pentru uzul extern tinctura se folosește în tratamentul arsurilor-comprese cu tincturi 40-80% diluate apoi cu apă (în proporție de 1:5), alergiei cutanate însoțită de prurit, pișcăturilor de insecte, leucoreei și bolilor venerice însoțite de prurit (eventual în combinație cu mușețel și mentă). Contra căderii părului se folosește tinctura sub formă de tamponări la rădăcina părului (eventual în combinație cu mesteacănul, mușețelul și urzica).

Timpul de macerare al tincturii de lavandă este de 12-14 zile.

Băile cu infuzii de lavandă sunt recomandate contra insomniei, oboselii cronice, stressului prelungit, migrenelor, bolilor psihice, reumatismului însoțit de dureri intense (în combinație cu ienupărul).

9. MĂRAR

-Anethum graveolens-

Se folosesc pentru extracția uleiului semințele de mărar. În mod curent se utilizază și tulpinile florifere și frunzele.

Pulberea și tinctura extrasă la rece din semințele de mărar sunt un stimulent și un reglator hormonal foarte puternic. Se pare că glandele care beneficiază cel mai mult de această stimulare sunt gonadele. În urma unui tratatment de 15-20 de zile cu pulbere sau tinctură de mărar la femei se constată următoarele efecte:

-reglarea ciclului menstrual
-remedierea amenoreei
-scăderea duratei de somn
-creșterea sânilor
-încetinirea ritmului de creștere a pilozităților
-mărirea vitalității și a tonusului la nivel global
-mărirea secreției lactate a femeilor care alăptează
În anumite cazuri s-a remarcat: remedierea frigidității, dezinhibarea în plan erotic, estomparea simptomelor deranjante ale menopauzei. Izolat s-a mai constatat sporirea cantității de sânge menstrual; foarte rar: mărirea cu 1-2 zile a duratei ciclului menstrual, în timp ce în alte cazuri s-a remarcat reducerea acestei perioade și reducerea simptomelor deranjante (balonare, sângerări, dureri abdominale).

La bărbați s-a remarcat mărirea tonusului vital, creșterea în mod armonios a greutății corporale, a vigorii în plan sexual, a cantității de spermă secretată.

Efectele hormonale ale mărarului urmează să mai fie studiate (mai ales în combinație cu alte plante cu acțiuni similare), urmărindu-se remedierea unor afecțiuni ca: eczemele și erupțiile cutanate apărute din cauze necunoscute, acneea, vaginismul, atrofia vaginală, hiperhidroza, anumite simptome ale hiper și hipo-tiroidiei și altele.

Alte efecte ale mărarului sunt:
-antispastic
-carminativ- sub formă de pulbere, sublingual
-activator al circulației - este folosit ca adjuvant în tratamentul hemoroizilor, precum și în tratamentul ischemiei cardiace

Timpul de macerare al tincturii este de 7 zile.

Infuzia este folosită extern sub formă de comprese pentru combaterea ulcioarelor și a inflamațiilor, sub formă de băi în tratamentul hemoroizilor, sub formă de comprese peste noapte pentru combaterea iritațiilor tenului și acneei.

10. MENTĂ

-Mentha piperita, Mentha crispa-

Se folosesc părțile aeriene la ambele specii: *Mentha piperita* și *Mentha crispa* (numită și *Mentha viridis* varietatea *crispata*). Extracția uleiului se face prin distilarea părților aeriene cu un randament care ajunge până la 2%.

Ambele specii au, în mare, aceleași acțiuni terapeutice, cu câteva excepții pe care le vom puncta ulterior. În principal cele două specii de mentă, sub formă de pulbere sau de tinctură extrasă la rece, sunt (ca acțiuni **majore**):

-antiseptice și antiinflamatorii intestinale, recomandându-se în colită, enterocolită, diaree

-calmante și reconfortante - se recomandă în stările de oboseală, în convalescență, în stările de surescitare, agitație

-antiseptice pentru plămâni și căile aeriene - se folosesc în tratarea pneumoniei, a astmului, bronșitei, stărilor gripale. Sunt foarte eficiente în combinație cu alte plante antiseptice, antibiotice, stimulente imunitare. Uleiul volatil de mentă are drept acțiuni majore cea bronhodilatatoare, antitusivă și anticoritică, fiind foarte bine complementat de pulbere sau tinctură.

Specia *Mentha piperita* este mai eficientă pentru:

-combaterea vomei (efect antivomitiv)

-tratarea diskineziei biliare cu hipertonie

-tratarea febrei - foarte eficientă s-a dovedit a fi infuzia rece de mentă (1 linguriță de pulbere la o cană de apă clocotită, se lasă la infuzat 30 de minute) băută cu înghțituri mici din sfert în sfert de oră.

- anticoritic - deblochează căile nazale, înlăturând astfel coriza

Pentru uz *intern* această specie este **contraindicată** în caz de: ulcer, gastrită hiperacidă.

Pentru uz *extern* se recomandă în:

-reumatism: se folosește sub formă de oțet aromatic și sub formă de ulei (plămădeală) pentru frecții (uleiul volatil se folosește sub formă de loțiune, pentru frecție, obținută prin dizolvarea a 5 ml de ulei pur în 100 ml de alcool min 80%). De asemenea se recomandă baie locală sau generală

-oxiuri: se fac clisme cu infuzie în care se poate adăuga și pelin și obligatoriu semințe de in .

-stări gripale: se folosesc frecțiile cu oțet aromatic, iar uleiul esențial este folosit sub formă de inahalații și aromatizări

Specia *Mentha crispa* este eficientă în:

-tratamentul gastritei hiperacide și a ulcerului. (este apreciată mai ales pentru acțiunea sa calmantă).

-tratarea bolilor de ficat

-stimularea peristaltismului intestinal - tinctură

Pentru tratarea oboselii, în scopul revigorării se fac băi cu infuzie de mentă.

Tinctura de mentă se obține prin macerarea timp de 5-7 zile pulberii de mentă în alcool.

Uleiul (plămădeala) de mentă se prepară punând într-un vas 15-20 de grame de plantă mărunțită cu 100 de mililitri de ulei, după care se lasă la macerat timp de 10 -14 zile la soare, apoi se filtrează. Se folosește ca loțiune de masaj reconfortantă (mai ales la ființele de tip Vata), sub formă

de frecții în tratamentul reumatismului. Se mai folosește pentru combaterea inflamațiilor urechii.

Oțetul de mentă se obține prin macerarea în 100 ml. de oțet de mere sau de mere și miere a 30 de grame de pulbere de mentă. Oțetul de mentă este folosit pentru combaterea stărilor febrile, ca loțiune de masaj la tipul Kapha (dar și Vata). Cu acest oțet aromatic se fac și inhalații pentru tratare în caz de de guturai, gripă și dureri de cap.

11. MOLID

-Picea abies-

Pentru extracția uleiului pur se folosesc ramurile (cetinile), uneori doar acele, din care se extrage prin distilare ulei volatil cu randamentul de 0,2%.

Se consideră că are acțiuni similare cu ale bradului: antiseptic al căilor respiratorii, expectorant, diaforetic, fortifiant.

Pentru *uz intern* se folosesc mai ales *mugurii* de molid. Mugurii de molid sunt foarte eficienți ca stimulent al activității suprarenalelor și ca adjuvant în tratamentul sclerozei în plăci (atât intern - sub formă de *pulbere*, cât și extern -sub formă de *băi* cu decoct de cetini și de frecții cu tinctură).

Intern se recomandă în:

-boli hepatice

-pielonefrită, calculi renali

-astm, laringită, pneumonie

-infecția vezicii biliare

-reumatism: sub formă de pulbere din ace și de tinctură

Extern pentru tratamentul:

-reumatismului: băi cu decoct de cetini, frecții cu tinctură concentrată

-răcelii : băi cu decoct (pentru inhalații și aromatizări se va folosi uleiul volatil)

-împotriva transpirației picioarelor: băi cu decoct, spălări cu infuzie

-boli ale plămânilor: băi cu decoct de cetini sau infuzie din pulbere de ace, eventual cataplasme pe gât și pe piept cu ace crude foarte bine zdrobite (într-un mixer).

Tinctura se obține prin macerarea timp de 10 zile a mugurilor uscați în alcool 50%. Tinctura, mai ales pentru uzul extern, poate fi făcută și din ace.

Decoctul se obține prin fierberea la foc mic (în vas acoperit) a cetinilor (ramurilor tineri și subțiri, de molid, cu tot cu ace).

Infuzia se obține prin opărirea timp de 30 de minute a 3 lingurițe cu vârf de pulbere de ace.

12. PIN

-Pinus sylvestris-

Esența se extrage din acele pinulu, uneori din ramurile tinere cu tot cu ace.

Pentru *uz intern* se folosesc mugurui de pin, acele și conurile verzi, nematurizate.

Sub formă de pulbere (capsule) și de tinctură, pinul, este larg utilizat în tratamentul următoarelor afecțiuni:

-cistită, pielocistită, pielită, pielonefrită, uretrită: se folosește atât pulberea luată sublingual, cât și tinctura (mai ales cea din ace crude)

-periartrită scapulo humerală: se folosește tinctura și pulberea de muguri de pin

-reumatism, boli ale aparatului respirator: pulbere din muguri, tinctură concentrată din ace sau muguri, sirop de muguri și conuri.

-impotență masculină: cel mai puternic efect este sesizat la tinctura din ace proaspete. În general, este bine să fie asociate în tratament și alte plante cu efect benefic în tratarea acestei boli: busuioc, năpraznic, gingseng ș.a.m.d. Efectul cel mai rapid se obține dacă este folosit în paralel și un sirop obținut din muguri și conuri.

-rahitism: tratament cu sirop de muguri și conuri și cu pulberi, eventual și tratament cu băi de pin

-debilitate, lipsă de tonus vital, sensibilitate excesivă la boli: muguri și ace sub formă de pulbere, sirop din muguri și conuri.

-boli respiratorii - gripă, bronșită, astm, tuse, pneumonie: se recomandă pulberea și tinctura. Pentru persoanele foarte slăbite siropul. Pentru a obține un efect bronhodilatator foarte rapid este indicat uleiul volatil.

Tinctura de muguri și tinctura de ace uscate se face punând la macerat timp de 8-10 zile în alcool 50% pulberea fin mărunțită obținută din acestea.

Tinctura de ace (sau muguri) verzi (ne-uscate) se face punând la macerat timp de 14 zile planta foarte fin mărunțită în alcool 60-70%.

Siropul de muguri cruzi de pin se obține prin mărunțirea acestora după o spălare foarte atentă, punerea lor într-un vas, în straturi subțiri intercalate între straturi de miere lichidă, după care se închide ermetic vasul și se lasă să se extragă timp de 2 luni, timp în care vasul va fi îngropat în pământ.

Siropul de muguri cruzi se obține astfel: se spală atent mugurii, după care se mărunțesc și se pun într-un vas în straturi subțiri intercalate cu straturi de miere lichidă. Se închide ermetic vasul și se îngroapă în pământ timp de 2 luni

Siropul de conuri va fi obținut prin mărunțirea, stoarcerea și filtrarea

acestora, după care se adăugată miere 60-70% pentru conservare. Acest sirop are un termen de valabilitate de 2 ani.

Infuzia de pin se obține prin opărirea acelor timp de 15 minute, sau a mugurilor, în stare crudă sau uscată, după care se filtrează. Este utilă în afecțiunile gâtului și coardelor vocale. Este recomandată persoanelor care-și solicită mult coardele vocale (care predau, conferențiază, cântăreților, etc.).

Pentru *uzul extern* se folosesc mai ales acele și cetinile (ramurile tinere cu ace) de pin sub formă de decoct, dar tincturile concentrate (40%) din ace.

Pentru tratamentul reumatismului, pentru reconfortare, pentru tratamentul infecțiilor urinare, al bolilor pulmonare, gutei, hidropiziei plantare se recomandă băi parțiale sau generale cu decoct.

Pentru tratarea psoriazisului se folosește tinctura concentrată din ace crude de pin sub formă de spălături și comprese. Tinctura poate fii diluată sau nu.

Pentru tratarea psoriazisului și a reumatismului se folosește alifia de rășină de pin.

Pentru cicatrizarea rănilor se folosește tinctura concentrată de ace de pin (de obicei diluată).

Alifia de rășină de pin se obține punând într-un vas amplasat pe o baie de apă încălzită, rășină și unt în părți egale. Se încălzește până când se întrepătrund cele două componente, se amestecă bine, apoi se răcește și se pune într-un recipient care va fi păstrat la rece.

Decoctul din cetini se obține prin fierberea la foc mic a acestora timp de 5-15 minute.

13. PORTOCAL

-Citrus aurantium dulcia-

Se folosesc florile din care se obține o esență numită "*neroli*" și cojile fructelor din care se obține prin presare la rece un ulei volatil cu un randament de extracție 2%.

Cojile de portocal și, într-o anumită măsură, și pulpa și sucul din pulpa fructului scad tensiunea, curăță sângele, stimulează metabolismul și pofta de mâncare, au un efect digestiv (ușurează și grăbesc digestia), deblochează bila, stimulează activitatea rinichilor, scad febra.

Extractele din portocal sunt folosite în tratamentul următoarelor afecțiuni:

-laringită cronică, tuse - mai ales tinctura

-dureri de stomac - coaja uscată sub formă de pulbere, sucul de pulpă

-insomnie - infuzie din coajă (de obicei în asociere cu alte plante hipnotice)

-digestie slabă - fructul, tinctura de coajă, *sucul obținut prin mixarea fructului cu tot cu coajă* (după mixare, evident, sucul se filtrează)

-probleme ale vezicii și ale rinichilor - tinctura, *sucul obținut prin mixarea fructului cu tot cu coajă*

-febră - sucul din pulpă (mai ales atunci când organismul este slăbit și a apărut deshidratarea), *sucul obținut prin mixarea fructului cu tot cu coajă în care s-a adăgat miere*

Tinctura se obține prin macerarea în alcool timp de 10-14 zile a cojii date prin răzătoare.

INDEX TERAPEUTIC SELECTIV

NOTĂ:

În acest index sunt menționate plantele utile pentru remedierea unor afecțiuni mai frecvent întâlnite.

Modul în care pot fi folosite și administrate plantele indicate la afecțiunile cuprinse în index este descris la studiul fiecărei plante în parte.

Acolo unde a fost necesar am făcut în paranteză câteva precizări suplimentare referitoare la modul în care acționează planta pentru combaterea afecțiunii respective.

Plantele subliniate au o eficiență deosebită în tratarea afecțiunii pentru care au fost indicate.

ACCIDENTE VASCULARE

LĂMÂIUL (sucul de lămâie-vezi rețeta), ARNICA, GRAPEFRUIT-UL, PORTOCALUL (coaja proaspătă)

ACNEE

LEVĂNȚICA, ANGELICA, HAMEIUL, IENUPĂRUL, ARNICA, MÂRARUL, ȚELINA, PORTOCALUL (drenor), GRAPEFRUIT-UL (drenor), SALVIA

AEROFAGIE

ANGELICA, BUSUIOCUL, CEAPA, CIMBRIȘORUL, MENTA, LĂ-MÂILE, FENICUL, MĂRARUL, CHIMENUL, SOVÂRVUL, OBLIGEANA, PELINUL, ROINIȚA, SOVÂRVUL, TARHONUL, CARDAMONUL, CORIANDRUL

ALERGIE

INTERN:COADA ȘORICELULUI, LAVANDA , PELINUL

EXTERN: COADA ȘORICELULUI, VALERIANA, LAVANDA (tinctură în caz de alergie cutanată însoțită de prurit)

ANEXITĂ

COADA ȘORICELULUI, CIMBRIȘORUL, SALVIA (imunostimulator, antiseptic intern și extern),

ANOREXIE

INTERN: ANGELICA, CEAPA, CIMBRIȘORUL, COADA ȘORICELULUI, EUCALIPTUL, FENICULUL , IENUPĂRUL, CHIMENUL, HAMEIUL (este indicat în special în anorexia nervoasă), TARHONUL, OBLIGEANA, USTUROIUL, etc

ANXIETATE

INTERN: CORIANDRUL, HAMEIUL, OBLIGEANA, USTUROIUL, VALERIANA, LAVANDA, IENUPĂRUL (VEZI și cura cu boabe de ienupăr)

EXTERN:BUSUIOCUL, PINUL, IENUPĂRUL, OBLIGEANA, TĂMÂIA

ARSURI

LAVANDA, MUȘEȚELUL, USTUROIUL (suc, vezi rețeta), CEAPA, CIMBRIșORUL, COADA ȘORICELULUI, PINUL, BRADUL, ARNICA, VALERIANA (sedativ)

ARTERIOSCLEROZĂ

CARDAMONUL, CEAPA, CORIANDRUL, CUIȘOARELE, LĂMÂILE, , SALVIA, USTUROIUL

ASTM

INTERN: ANGELICA, BRADUL, CIMBRIȘORUL, CIMBRUL, EUCALIPTUL, MUȘEȚELUL, ROINIȚA, SALVIA, ȘOVÂRVUL, USTUROIUL, TĂMÂIA, LĂMÂIA, FENICULUL, LAVANDA, MENTA, MOLIDUL, PINUL

EXTERN: LAVANDA, MENTA, PINUL, CIMBRUL

ATEROSCLEROZĂ

LĂMÂUL, GRAPEFRUIT-UL, PORTOCALUL, LEUȘTEANUL, ȚELINA, ENIBAHARUL (profilactic)

BRONșITA

ANGELICA, BUSUIOCUL, CEAPA, CIMBRIȘORUL, CIMBRUL, COADA ȘORICELULUI, EUCALIPTUL, FENICULUL, IENUPĂRUL, LEVĂNȚICA, PINUL, SALVIA, USTUROIUL

CALCULOZĂ (LITIAZĂ) BILIARĂ

CIMBRUL, MENTA, HAMEIUL, PORTOCALUL, SALVIA, USTUROIUL, IENUPĂRUL, MUȘEȚELUL, CEAPA, LĂMÂILE

CALCULOZĂ (LITIAZĂ) URINARĂ

COADA ȘORICELULUI, USTUROIUL, OBLIGEANA,MENTA , BOABELE DE IENUPĂR, FENICULUL, ȚELINA, TĂMÂIA, RĂȘINA DE BRAD, PINUL, MOLIDUL

CANCER

NĂPRASNICUL, CEAPA, USTUROIUL, PELINUL, COADA șORICELULUI, IENUPĂRUL, TARHONUL, ȚELINA, ARNICA

CEFALEE

BUSUIOCUL, FENICULUL, MENTA, LĂMÂIA, LEVĂNȚICA, PORTOCALUL, ROINIȚA, USTUROIUL, ARNICA (dureri de cap posttraumatice)

CIROZĂ

CODA ȘORICELULUI, CIMBRUL, CIMBRIȘORUL, LĂMÂILE, ANGELICA, , GRAPEFRUIT-UL, LEUȘTEANUL

CISTITĂ

PINUL, IENUPĂRUL, BRADUL, MOLIDUL, SALVIA, CIMBRUL, COADA ȘORICELULUI (antiinflamator), TĂMÂIA

COLICI ABDOMINALE

ANGELICA, BUSUIOCUL, CORIANDRUL, ENIBAHARUL,

IENUPĂRUL, MENTA, LĂMÂILE, LEVĂNȚICA, MENTA, MUȘEȚELUL, USTUROIUL, SOVÂRVUL, TARHONUL, CARDAMONUL

COLITĂ

IENUPĂRUL, COADA ȘORICELULUI, TARHONUL, CIMBRUL, BUSUIOCUL, ANGELICA, GAPEFRUIT-UL (antiseptic), LĂMÂIUL, ROINIȚA, ENIBAHARUL (mai ales în colita de putrefacție)

CONTUZII

ANGELICA, CEAPA, COADA ȘORICELULUI, RĂȘINA DE PIN, BRAD ȘI MOLID, SALVIA,

DEREGLĂRI HORMONALE

ȚELINA, USTUROIUL, MĂRARUL, ANGELICA, CEAPA, LĂMÂIUL, PINUL, MOLIDUL (acțiune la nivelul cortico suprarenalelor), NĂPRAZNICUL, BUSUIOCUL, LEUȘTEANUL, SALVIA

DERMATOZE

PORTOCALELE, USTUROIUL,

DIAREE

CEAPA, CIMBRUL,CIMBRIȘORUL , LĂMÂILE, MENTA, MUȘEȚELUL, NĂPRAZNICUL, PELINUL, ROINIȚA (MELISA), SALVIA, USTUROIUL

DIGESTIE DIFICILĂ

USTUROIUL, PELINUL (indicat mai ales la persoanele supraponderale), CIMBRUL, CIMBRIȘORUL, MĂRARUL, ANGELICA, SCORȚIȘOARA, NUCȘOARA, CARDAMONUL, FENICULUL, CHIMIONUL, CORIANDRUL, LEUȘTEANUL, BUSUIOCUL, ROINIȚA, PIPERUL NEGRU

DISKINEZIE BILIARĂ

CIMBRIȘORUL, COADA ȘORICELULUI, LAVANDA, PELINUL, GRAPEFRUIT-UL, MUȘEȚELUL, MENTA, ȚELINA, PORTOCALUL, ANGELICA

DISMENOREE

ANGELICA, COADA ȘORICELULUI, MĂRARUL, MUȘEȚELUL, PELINUL, SALVIA

ECZEME

LAVANDA, MUȘEȚELUL, PINUL , BRADUL, PORTOCALELE, SALVIA, COADA ȘORICELULUI (eczeme zemuinde), IENUPĂRUL (băi locale cu infuzie concentrată)

ENTERITĂ

ENIBAHARUL, IENUPĂRUL (vezi cura cu boabe de ienupăr), CEAPA, ANGELICA, LEUȘTEANUL, MĂRARUL, CIMBRUL, CIMBRIȘORUL,

ENTEROCOLITĂ

FENICULUL, ENIBAHARUL, OBLIGEANA, TARHONUL

EPIDEMIE

Se pulverizează în cameră :LEVĂNȚICĂ, ROSMARIN, PIN, VERBINĂ, CIMBRU, EUCALIPT, BUSUIOC, MENTĂ , TĂMÂIE, IENUPĂR, CUIȘOARE ETC.

FEBRĂ:

CIMBRUL, LĂMÂIA, LEVĂNȚICA, PIPERUL NEGRU,USTUROIUL, COADA ȘORICELULUI, PELINUL, MUȘEȚELUL, PORTOCALUL, MENTA, EUCALIPTUL, GRAPEFRUIT-UL

FURUNCUL

INTERN: ANGELICA, CIMBRUL, BUSUIOCUL, CEAPA, GRAPEFRUIT-UL (depurativ), LEUȘTEANUL (depurativ)

EXTERN: CEAPA, LĂMÂIA(ulei volatil), CIMBRUL

GASTRITĂ

ANGELICA, COADA ȘORICELULUI, CORIANDRUL, IENUPĂRUL (bace), LEVĂNȚICA, MĂRARUL, MENTA (specia *Mentha crispa)*, MUȘEȚELUL, OBLIGEANA (pulberea acționează ca un *pansament gastric*), PELINUL, SALVIA, SCORȚIȘOARA, SOVĂRVUL, LĂMÂILE (gastrită hiperacidă)

GREAȚĂ

MENTA, LĂMÂIUL, OBLIGEANA, ROINIȚA, SALVIA, GRAPEFRUIT-UL

GRIPĂ:

ANGELICA, BUSUIOCUL, BRADUL,CEAPA, CHIMENUL, CORIANDRUL, CIMBRUL (antitusiv), CUIȘOARELE (antiseptic), CIMBRIȘORUL (expectorant, imunostimulator), COADA ȘORICELULUI (imunostimulator, antiinflamator), BUSUIOC, PIPERUL NEGRU, EUCALIPTUL, MUȘEȚELUL, OBLIGEANA, LEVĂNȚICA, LĂMÂIUL, PELINUL(febrifug), PINUL, PORTOCALELE (fructe), USTUROIUL , SOVÂRVUL (expectorant)

GUTĂ

ENIBAHARUL, ANGELICA, CEAPA, CIMBRIȘORUL, IENUPĂRUL, LĂMÂIUL, MĂRARUL, OBLIGEANA, PINUL, ȚELINA, USTUROIUL, LEUȘTEANUL

GUTURAI

CIMBRUL, MENTA, BUSUIOCUL, CEAPA, CUIȘOARELE, EUCALIPTUL, IENUPĂRUL, LĂMÂIA, PELINUL, LEVĂNȚICA, MUȘEȚELUL, SALVIA, SOVÂRVUL, VALERIANA

HELMINTIAZĂ

LĂMÂIUL, ȚELINA, USTUROIUL, PELINUL, TARHONUL, CIMBRUL

HEMOROIZI

BUSUIOCUL , CEAPA, COADA ȘORICELULUI, MĂRARUL, USTUROIUL

HEPATITĂ

COADA ȘORICELULUI, CIMBRUL, CIMBRIȘORUL,

ANGELICA(drenor hepatic), LĂMÂIUL (drenor hepatic), GRAPE FRUIT-UL (drenor hepatic), MUȘEȚELUL, ȚELINA, HAMEIUL, MENTA LEUȘTEANUL (drenor hepatic)

HIPERACIDITATE GASTRICĂ

ANGELICA, COADA ȘORICELULUI, MENTA, LĂMÂILE OBLIGEANA, PELINUL, VALERIANA,

HIPOACIDITATE GASTRICĂ

FENICULUL, PELINUL

IMPOTENȚĂ SEXUALĂ

ȚELINA, CARDAMONUL, BUSUIOCUL , SCORȚIȘOARA, CEAPA, CIMBRIȘORUL, FENICULUL, SALVIA (reglator hormonal), MĂRARUL,

INDIGESTIE

MENTA, LĂMÂILE, MUȘEȚELUL, PELINUL, USTUROIUL, ENIBAHARUL

INFECȚII ALE CĂILOR RESPIRATORII SUPERIOARE

PINUL, BRADUL, CIMBRUL (vezi cum se fac inhalațiile și băile), EUCALIPTUL, CUIȘOARELE, PIPERUL NEGRU, BUSUIOCUL, LĂMÂIUL, GAPEFRUIT-UL

INSOMNIE

BUSUIOCUL, CEAPA, MĂRARUL, OBLIGEANA, VALERIANA, PORTOCALUL, ROINIȚA, USTUROIUL, LAVANDA, HAMEIUL, TĂMÂIA (extern)

ÎMBĂTRÂNIRE

TARHONUL, PORTOCALELE, ȚELINA, NĂPRAZNICUL (recomandat mai ales pentru bărbați), ANGELICA, ARNICA (contra sclerozării), MĂRARUL (recomandat mai ales pentru femei), LEUȘTEANUL, GRAPEFRUIT-UL, CARDAMONUL, BUSUIOCUL (contra senilității)

LEUCOREE

ANGELICA, BRADUL, CIMBRIȘORUL, COADA ȘORICELULUI, IENUPĂRUL, LAVANDA, PINUL, SALVIA, MUȘEȚELUL, ARNICA

MENOPAUZĂ

COADA ȘORICELULUI, SALVIA, VALERIANA, HAMEIUL, OBLIGEANA, CARDAMONUL, ANGELICA, LEUȘTEANUL, MĂRARUL, TARHONUL

METEORISM

CEAPA, CHIMIONUL, CORIANDRUL, CUIȘOARELE, SCORȚIȘOARA, NUCȘOARA, CARDAMONUL, FENICULUL, MENTA, PORTOCALELE, SOVÂRVUL, ȚELINA, USTUROIUL, VALERIANA (în meteorismul însoțit de nervozitate sau anxietate puternică), TARHONUL.

NERVOZITATE

ANGELICA, BUSUIOCUL, LAVANDA, OBLIGEANA, VALERIANA, SALVIA, HAMEIUL, ARNICA, TĂMÂIA

OBEZITATE

CEAPA, FENICULUL (rădăcina), IENUPĂRUL, MUȘEȚELUL, PORTOCALUL, SOVĂRVUL, ȚELINA, GRAPEFRUIT-UL (coaja și fructul), ANGELICA, LEUȘTEANUL, LĂMÂIUL (coaja și fructul), HAMEIUL (în cure de lungă durată reduce apetitul)

OBOSEALĂ

PORTOCALELE (fructe, coji), GRAPEFRUIT-UL (oboseală asociată cu o stare de greutate), BUSUIOCUL, CIMBRUUL, MENTA (reconfortant), NĂPRAZNICUL, BRADUL, SOVÂRVUL (învioreaza), CIMBRIȘORUL

PARALIZIE

ANGELICA, ARNICA, CIMBRIȘORUL, IENUPĂRUL (ulei, boabe, ramuri tinere cu boabe), MENTA, SALVIA, LEVĂNȚICA

PLAGĂ

ANGELICA, ARNICA, BRADUL, PINUL, BUSUIOCUL, CEAPA, CIMBRUL, CIMBRIȘORUL, COADA ȘORICELULUI, MUȘEȚELUL, IENUPĂRUL, LĂMÂILE, NĂPRAZNICUL, PELINUL, ROINIȚA, ȚELINA, USTUROIUL, VALERIANA, TĂMÂIA, LAVANDA

PNEUMONIE

ANGELICA, CEAPA, COADA ȘORICELULUI, PINUL, BRADUL, SALVIA, USTUROIUL, MENTA, BUSUIOCUL, CIMBRUL, MOLIDUL

POLUȚII NOCTURNE

VALERIANA, NĂPRAZNICUL, HAMEIUL, CARADAMONUL, PELINUL (pentru somn greu)

PRURIT

IZMA, LEVĂNȚICA, COADA ȘORICELULUI, VALERIANA

REUMATISM

CIMBRUL, PINUL, MOLIDUL, BRADUL, MENTA, LEVĂNȚICA, IENUPĂRUL, ANGELICA, COADA ȘORICELULUI, LĂMÂILE, MUȘEȚELUL, PELINUL,, SOVÂRVUL, SALVIA, USTUROIUL, ȚELINA, SOVÂRVUL, PIPERUL NEGRU, SCORȚIȘOARA

REUMATISM CRONIC

ANGELICA, BRADUL, CIMBRUL, CIMBRIȘORUL, IENUPĂRUL, OBLIGEANA, PELINUL, PINUL (rășina),

RINITE

BUSUIOCUL, EUCALIPTUL, MENTA, PELINUL, SALVIA, SOVÂRVUL,

RINITE CRONICE CATARALE

CIMBRIȘORUL, CIMBRUL, LEVĂNȚICA, MUȘEȚELUL

SCELROZĂ

USTUROIUL, ARNICA, LĂMÂIUL, ANGELICA, CIMBRU (activează circulația cerebrală), BUSUIOCUL (activează circulația cerebrală)

TĂIETURI

MUȘEȚELUL, NĂPRAZNICUL, ARNICA, TĂMÂIA, LAVANDA,

MUȘEȚELUL, CIMBRIȘORUL

TUMORI

MENTA, MUȘEȚELUL, ȚELINA, ARNICA, NĂPRAZNICUL, ANGELICA, USTUROIUL

TUSE

ANGELICA, BRADUL, CEAPA, CIMBRIȘORUL, COADA ȘORICELULUI, EUCALIPTUL, FENICULUL, IEUPĂRUL (ulei),LEUȘTEANUL, LEVĂNȚICA, OBLIGEANA, VALERIANA, PINUL, SALVIA, SOVÂRVUL, USTUROIUL

TUSE CONVULSIVĂ

BUSUIOCUL, CIMBRIȘORUL, EUCALIPTUL, LEUȘTEANUL, LEVĂNȚICA, SOVÂRVUL, USTUROIUL, ȚELINA (tuse cronică)

ULCER CUTANAT (ULCERAȚII ALE PIELII)

ANGELICA, BRADUL, CIMBRIȘORUL, COADA ȘORICELULUI, FENICULUL, IENUPĂRUL, PELINUL, SALVIA, USTUROIUL.

ULCER DUODENAL

LĂMÂILE, OBLIGEANA

ULCER GASTRO-DUODENAL

COADA ȘORICELULUI, OBLIGEANA, USTUROIUL, ROINIȚA, MENTA

VARICE

BRADUL, CEAPA, COADA ȘORICELULUI, FENICULUL, LĂMÂILE, VALERIANA, SALVIA, USTUROIUL

ZONA ZOSTER

MENTA, BUSUIOCUL, LĂMÂIUL (suc), ROINIȚA, SALVIA

Complexul de agrement TÂMPA
CENTRUL NATURIST DE ÎNTREȚINERE ȘI ARMONIZARE
SFINX

VĂ OFERĂ:

- POSIBILITĂȚI EFICIENTE DE ÎNTREȚINERE ȘI ARMONIZARE CORPORALĂ PRIN:
  1. MASAJ BIOENERGETIC TRADIȚIONAL
  2. MASAJ PRIN METODA MASAYOUKI
  3. REFLEXOLOGIE
  4. PRESOPUNCTURĂ

- SAUNĂ
- PROCEDURI DE REGENERARE ȘI ÎNTINERIRE
- TEHNICI DE RELAXARE ȘI PURIFICARE
- GIMNASTICĂ PSIHO-SOMATICĂ

- MODALITĂȚI DE ECHILIBRARE LĂUNTRICĂ PRIN:
  1. MELOTERAPIE
  2. CROMOTERAPIE

- METODE MODERNE DE ÎMBUNĂTĂȚIRE A MEMORIEI, STIMULAREA CREATIVITĂȚII, ELIMINAREA STRESSULUI, A INSOMNIEI

-TESTE PENTRU DETERMINAREA ȘI INTERPRETAREA INDICILOR DE CONSTITUȚIE ȘI VITALITATE

-CONSULTAȚII ASTROLOGICE, PREDICȚII, COMPATIBILITĂȚI CU ALTE PERSOANE, BIORITMUL

REȚINEȚI !

Toate aceste metode aplicate sistematic și susținute o perioadă adecvată de timp, vor contribui la procesul regenerării și refacerii întregului organism

CUPRINS

Doriți să cunoașteți o metodă practică de armonizare și echilibrare a ființei?

Vreți să aflați cum pot fi prevenite și tratate gripa, migrena, reumatismul?

Vreți să știți care sunt cele mai eficiente remedii contra cistitei, astmului, gastritei hiperacide?

Vreți să cunoașteți mai multe despre masajul cu esențe aromatice?

Vreți să învățați să vă alegeți parfumul în funcție de predispozițiile și afinitățile dumneavoastră naturale?

Vreți să aflați despre arta utilizării aromelor naturale în vechile culturi și medicini orientale?

Vreți să aflați din tainele preparării remediilor din plante aromatice?

Vreți să deveniți propriul terapeut, sfătuitor și maseur?

Vreți să faceți o surpriză ființei iubitei?

Vreți să schimbați ceva în viața dumneavoastră?

Dacă da, acest ghid practic de aromoterapie, sintetizând cunoștințe de medicină contemporană, de medicină populară românească, de medicină tradițională chineză și indiană, de taoism și yoga, vă oferă toate aceste informații și multe altele.

Editura ATMA
ISBN 973-96739-0-2